

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY (REBT) DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK  
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN  
KEMAMPUAN BERADAPTASI SISWA KORBAN PERCERAIAN  
ORANG TUA DI SMP NEGERI 5 PERCUT SEI TUAN**

**T E S I S**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Manajemen Pendidikan Islam**

**Oleh:**

**ERNA HASNI**  
**NIM . 0332183016**



**PROGRAM MAGISTER  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY (REBT) DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK  
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DAN  
KEMAMPUAN BERADAPTASI SISWA KORBAN PERCERAIAN  
ORANG TUA DI SMP NEGERI 5 PERCUT SEI TUAN**

Oleh:

ERNA HASNI  
NIM . 0332183016

Disetujui Untuk Melaksanakan Ujian Seminar Hasil Penelitian  
Program Studi Manajemen Pendidikan Islam  
Kosentrasi Bimbingan Konseling Islam

Pembimbing I



**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA**

Pembimbing II



**Dr. Syamsu Nahar, M.Ag**

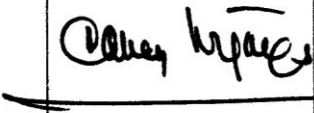




**PROGRAM MAGISTER  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**

## BUKTI PERBAIKAN SEMINAR HASIL PENELITIAN

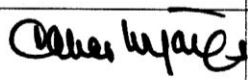
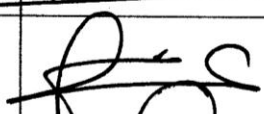

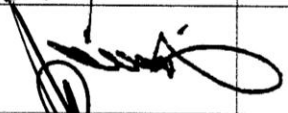

Nama : Erna Hasni

NIM : 0332163016

Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam Kosentrasi BKI

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS HASIL PERBAIKAN UJIAN SEMINAR HASIL PENELITIAN			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<b>Dr. Candra Wijaya, M.Pd</b> (Ketua Program Studi)		
2.	<b>Dr. Yahfizham, M.Cs</b> (Sekretaris Program Studi)		
3.	<b>Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA</b> (Pembimbing I)		
4.	<b>Dr. Syamsu Nahar, M.Ag</b> (Pembimbing II)		
5.	<b>Dr. Abdurrahman, M.Pd</b> (Penguji)		

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd NIP. 19601006199403 1 002 (Dekan)		
2.	Dr. Candra Wijaya, M.Pd NIP. 19740407200701 1 037 (Ketua Program Studi)		
3.	Dr. Yahfizham, M.Cs NIP. 19780418200501 1 005 (Sekretaris Program Studi)		
4.	Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA NIP. 19551105 198503 1 001 (Pembimbing I)		
5.	Dr. Syamsu Nahar, M.Ag NIP. 19580719 199001 1 001 (Pembimbing II)		
6.	Dr. Abdurrahman, M.Pd NIP. 19680103 199403 1 004 (Penguji)		

## **KATA PENGANTAR**

Pertama-tama penulis mengucapkan puji syukur dan terimakasih kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat-Nya serta Shalawat Beserta Salam kepada junjungan alam Rasulullah Muhammad SAW yang shafaat-Nya senantiasa diharapkan kelak, sehingga Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian besar persyaratan mendapatkan gelar Magister Pendidikan pada Program Magister Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini dapat diselesaikan berkat bantuan, masukan-masukan serta saran dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segala ketulusan dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih atas bantuan dan masukan-masukan serta saran yang diberikan.

Rasa terimakasih tiada terhingga penulis ungkapkan pada Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA sebagai Pembimbing I dan Dr. Syamsu Nahar, M.Ag. sebagai Pembimbing II, yang telah begitu banyak memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis. Begitu juga rasa terima kasih penulis sampaikan pada Dr. Candra Wijaya, M.Pd dan Dr. Yahfizham, M.Cs sebagai Ketua dan Sekretaris Prodi Program Magister Manajemen Pendidikan Islam serta seluruh penguji yang begitu banyak memberikan arahan dan masukan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran dalam rangka menyelesaikan tesis dengan sebaik-baiknya.

Tak lupa rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta seluruh staf yang memberikan fasilitas belajar ketika penulis dalam studi,
2. Dr. Amiruddin, M.Pd dan segenap Wakil Dekan dan Para dosen Program Studi Magister Manajemen pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan beserta staf yang banyak memberikan kontribusi dalam menyelesaikan studi penulis,
3. Kapala Sekolah, Guru, Pegawai dan Siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan yang telah memberikan izin dan membantu pengumpulan data penelitian serta memberi banyak masukan dalam penyelesaian tesis ini,
4. Buat suami dan anak-anakku, saudara-saudaraku, dan keluarga yang telah senantiasa memberikan motivasi serta do'a dalam menyelesaikan studi penulis.

Akhirnya terima kasih yang tiada terhingga dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan ridho atas apa yang telah dan akan kita kerjakan. Amin.

Medan, Maret 2020  
Penulis,

**Erna Hasni**  
**NIM. 0332163016**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN` .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	12
C. Rumusan Masalah .....	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
D. Kegunaan Penelitian.....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS.....</b>	<b>16</b>
A. Kajian Teori.....	16
1. Kepercayaan Diri ( <i>Self Confidence</i> ).....	16
2. Kemampuan Beradaptasi .....	19
3. Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) .....	35
4. Perceraian dan Dampaknya Pada Anak .....	40
B. Penelitian Relevan .....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Desain Penelitian .....	51
C. Variabel Penelitian .....	53
D. Definisi Operasional.....	54
E. Subjek Penelitian .....	61
F. Prosedur Penelitian .....	62
G. Teknik Pengumpulan Data .....	63
H. Prosedur Penyusunan Instrumen .....	64
I. Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	65

I. Teknik Analisis Data .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>75</b>
A. Deskripsi Data.....	75
B. Pembahasan Penelitian .....	87
C. Keterbatasan Penelitian .....	93
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>95</b>
A. Simpulan.....	95
B. Saran.....	96
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1: Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I have .....	54
Tabel 3.2: Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I Am .....	55
Tabel 3.3 : Kisi-kisi Instrumen Skala Kemampuan Adaptasi I Can .....	57
Tabel 3.4 : Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I Can .....	59
Tabel 3.5 : Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kepercayaan Diri .....	66
Tabel 3.6 : Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kemampuan Beradaptasi	69
Tabel 3.7 : Rangkuman Uji Reliabilitas Angket Penelitian .....	73
Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kepercayaan Diri .....	75
Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa	77
Tabel 4.3: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kepercayaan Diri .....	83
Tabel 4.4: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa	84
Tabel 4.5: Rangkuman Hasil Uji Paired Samples Test Untuk Kepercayaan Diri Siswa Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	86
Tabel 4.6: Rangkuman Hasil Uji Paired Samples Test Untuk Kemampuan Beradaptasi Siswa Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	87

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
3.1: Prosedur Penyusunan Instrumen .....	65
4.1: Histogram Skor Variabel Kepercayaan Diri Siswa .....	76
4.2: Histogram Skor Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa .....	77
4.3: Histogram Skor Variabel Kepercayaan Diri Siswa .....	84
4.4: Histogram Skor Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa .....	85

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Coba Validitasi Dan Rehabilitasi Kepercayaan Diri	
2. Uji Coba Validitasi Dan Rehabilitasi Kemampuan Beradaptasi	
3. Angket Instrumen Penelitian	
4. Kisi-kisi angket	
5. Daftar Wawancara	
6. Perhitungan SPSS	

## ABSTRAK

Erna Hasni. **Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua Di Smp Negeri 5 Percut Sei Tuan.** Tesis. Program Magister Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Penelitian ini bertujuan : 1) Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua sebelum diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif; 2) Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif, dan 3) Menguji tingkat keefektifan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa semua siswa/I SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan Tahun Pelajaran 2020/2021, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh jumlah populasi seluruhnya 720 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sesuai dengan yang dikehendaki, dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dari hasil pretes dengan konsep diri yang rendah dan hasil diskusi dari Guru BK. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala Likert.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua sebelum diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif untuk kepercayaan diri diperoleh besaran nilai rata-rata atau mean 178,75; modus 179,00; median 125; varians 1049,145; dan simpangan baku sebesar 32,391, berdasarkan hasil pemusatan data ada sebesar 20 % responden pada skor rata-rata kelas, 35 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas, sedangkan kemampuan beradaptasi siswa diperoleh nilai rata-rata atau mean 237,35; modus 235,50; median 154; varians 1895,187; dan simpangan baku sebesar 43,534, berdasarkan hasil pemusatan data dengan mean 237,75 diperoleh 35 % responden pada skor rata-rata kelas, 35% dibawah skor rata-rata kelas dan 30 % di atas skor rata-rata kelas; 2) Tingkat kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif diperoleh nilai rata-rata atau mean 180,15; modus 179,00; median 148; varians 887,814; dan simpangan baku 29,796. Sebaran skor dengan mean 178,75 berada pada kelas interval 165 – 184 diperoleh 30% responden pada skor rata-rata kelas, 25 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas. Sedangkan kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean 236,50; modus 223; median 227,50; varians 1523,316; dan simpangan baku 39,036. Sebaran skor dengan mean 236,50 berada pada kelas interval 224 – 258, dimana 40 % responden pada skor rata-rata kelas, 40% dibawah skor rata-rata kelas dan 20 % di atas skor rata-rata kelas; 3) Tingkat keefektifan layanan konseling Rational Emotive Behaviour

Therapy (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dimana berdasarkan hasil uji t menunjukkan besaran 1,979 dengan *mean* - 1,400 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan df 19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,979 > 1,730$ , dengan demikian kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $sig\ 0,00 < \alpha = 0.05$ . Selanjutnya juga diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan beradaptasi siswa setelah mendapat layanan RBT dengan teknik kognitif dimana berdasarkan pengujian diperoleh nilai  $t$  sebesar 1,979 dengan *mean* 0,850 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan df 19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,742 > 1,730$ , dengan demikian kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $sig\ 0,00 < \alpha = 0.05$ .

## ABSTRACT

Erna Hasni. The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling Services Using Cognitive Techniques to Increase Self-Confidence and Adaptability of Students in Parent Divorce Victims in Negeri 5 Percut Sei Tuan. Thesis. Islamic Education Management Masters Program Tarbiyah and Teaching Sciences UIN North Sumatra Medan.

This study aims: 1) To find out the level of self-confidence and adaptability of students divorced parents before being given Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services with cognitive techniques; 2) To determine the level of self confidence and adaptability of parents of divorce victims after being provided with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services with cognitive techniques, and 3) Testing the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services in improving cognitive self-confidence and ability to adapt to students who are parents of divorce victims.

The population in this study were all students of SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan Academic Year 2020/2021, based on a preliminary study, a total population of 720 people was obtained. The research sampling technique used purposive sampling, namely the selection as desired, in this study there were 20 people from the pre-test results with low self-concept and the results of discussions from the BK Teachers. Data collection techniques using a questionnaire with a Likert scale.

The results of this study indicate that: 1) The level of self-confidence and adaptability of parents of divorce victims before being provided with Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services with cognitive techniques for self-confidence obtained an average value or a mean 178.75; 179.00 mode; median 125; variance 1049,145; and standard deviation of 32,391, based on the results of centralization of the data there are 20% of respondents on the average score of the class, 35% below the average score of the class and 45% above the average score of the class, while the ability to adapt students obtained an average value or mean 237,35; 235.50 mode; median 154; variance of 1895,187; and the standard deviation of 43,534, based on the results of centralized data with a mean of 237.75, 35% of respondents obtained a class average score, 35% below the average class score and 30% above the class average score; 2) The level of self-confidence of students of divorce parents after being given Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services with cognitive techniques obtained an average value or a mean of 180.15; 179.00 mode; median 148; variance 887,814; and standard deviation 29,796. Distribution of scores with a mean of 178.75 is in the interval class 165 - 184 obtained 30% of respondents on the average score of the class, 25% below the average score of the class and 45% above the average score of the class. While the students' adaptability has an average value or mean 236.50; mode 223; a median of 227.50; variance 1523,316; and standard deviation 39,036. The distribution of scores with a mean of 236.50 is in the class interval 224 - 258, where 40% of respondents are in the class average score, 40% below the class average score and 20% above the class average score; 3) The effectiveness level of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) counseling services with cognitive techniques in increasing self-confidence which

based on the results of the t test shows a magnitude of 1.979 with a mean - 1,400 then t count compared to the table with the provisions of  $t_{count} > t_{table}$ , based on the results of consultation with the t table price with df 19 at  $\alpha = 0.05$  obtained t table of 1.730. By comparing the t count with t table then  $1.979 > 1.730$ ), thus the confidence of students of parents of divorce in SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan changed after being given REBT counseling with cognitive techniques and sig  $0.00 < \alpha = 0.05$ . Furthermore it is also known that an increase in students' adaptability after receiving RBT services with cognitive techniques where based on testing obtained t value of 1.979 with a mean of 0.850 then tcount compared with the table with the provisions of  $t_{count} > t_{table}$ , based on the results of consultation with the price of t table with df 19 on  $\alpha = 0.05$  obtained t table of 1.730. By comparing the t count with t table then  $1,742 > 1,730$ ), thus the adaptability of students in SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan experienced changes after being given REBT counseling with cognitive techniques and sig  $0.00 < \alpha = 0.05$ .

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perceraian bukan merupakan hal yang mudah dimengerti oleh anak-anak. Pada saat memberitahu, anak mungkin tidak mengerti apa yang sedang dibicarakan orangtuanya. Anak baru mampu menunjukkan sikap setelah mengetahui bahwa salah satu dari orangtuanya tidak tinggal bersama lagi. Anak tidak mengerti, mengapa banyak hal berubah. Setelah semua terjadi, anak baru bertanya-tanya, mengapa perceraian ini bisa terjadi. Hal yang tidak menyenangkan juga bagi anak apabila ia berada di lingkungan yang akan mengejek mereka karena berasal dari keluarga yang bercerai.

Tingginya jumlah perceraian di Indonesia menjadi tolak ukur banyaknya anak-anak yang menjadi korban perceraian. Menurut Sindo Weekly Magazine selama periode 2005 hingga 2010 terjadi peningkatan hingga 70%. Tingkat perceraian sejak 2005 terus meningkat diatas 10% setiap tahunnya. Pada tahun 2010, terjadi 285.184 perceraian di seluruh Indonesia. Penyebabnya adalah akibat faktor ketidakharmonisan, tidak ada tanggung jawab, dan masalah ekonomi. Tingginya angka perceraian ini, secara tidak langsung menunjukkan banyaknya anak-anak korban perceraian.

Harian Republika (7/1/2007) juga turut melaporkan bahwa secara nasional delapan dari 100 keluarga, bubar. Laporan ini menunjukkan semakin tingginya angka perceraian yang pada 2005 lalu mencapai 8,5 persen, sedangkan tahun 2000 pada angka 6,9 persen. Di berbagai daerah data-data tingkat perceraian dapat dicermati sebagai berikut. Di kota Medan angka perceraian dari tahun ke tahun beranjak naik. Sebanyak 802 kasus (2000), 813 kasus (2001), 933 kasus (2002), 967 kasus (2003), 1.035 kasus (2004) dan pada 2005 meningkat lagi, yang diprediksi minimal mencapai 1.075 perkara (WASPA-DA Online 28 Des 2005).

Kustiariyah (2007) menduga, fenomena marak dan mudahnya pasangan suami istri melakukan perceraian sedikit banyak dipengaruhi oleh tayangan infotainment kawin-cerai para selebritis yang ditayangkan oleh hampir semua media elektronik. Diakui atau tidak tayangan-tayangan media elektronik televisi



yang memapar selama 24 jam sehari telah mengakibatkan perubahan-perubahan nilai di dalam masyarakat. Berbeda dengan dulu, menurut Nuryati (2007), di mana suami-istri (khususnya istri) akan lebih memilih sikap bertahan demi keutuhan keluarganya apapun masalah yang sedang dihadapi. Namun kini terlihat begitu mudahnya sepasang suami-istri lebih memilih bercerai untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi di keluarganya. Perubahan nilai-nilai sosial yang sedang terjadi di tengah masyarakat Indonesia tampaknya membuat tingkat perceraian semakin tinggi.

Hampir dipastikan bahwa perceraian memberikan pengaruh kepada anak-anak. Awalnya, anak akan marah, kecewa, dan terkejut. Dampak perceraian mengakibatkan timbul berbagai masalah antara lain pecahnya keluarga tersebut dari ikatan tali perkawinan, hubungan kekeluargaan menjadi renggang dan dampak yang paling berat yang nyata akan dialami oleh anak yang merupakan buah hati dari perkawinan itu sendiri. Hal senada sebagaimana dikemukakan Rukmana (1992:23), oleh karena perkawinan mempunyai maksud agar suami dan istri dapat membentuk keluarga yang kekal, maka suatu tindakan yang mengakibatkan putusnya suatu perkawinan harus benar-benar dapat dipertimbangkan dan dipikirkan masak-masak. Ketentuan ini dimaksudkan untuk mencegah tindakan kawin cerai berulang kali, sehingga suami maupun istri benar-benar menghargai satu sama lain.

Berbagai macam kepedihan dirasakan anak korban perceraian seperti terluka, bingung, marah, dan tidak aman. Sering pula mereka berkhayal akan rujuknya kedua orangtua mereka. Realitanya diduga banyak anak dari keluarga yang bercerai memiliki sikap bandel, nakal, pesimis, penakut, dan tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah serta tidak percaya diri sehingga dalam bersosialisasi tidak dapat berjalan dengan baik.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang telah kehilangan kepercayaan diri atau tidak percaya diri pada hidupnya akan menimbulkan persoalan tentang krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya menatap sisi cerah masa depan, dan lain-lain. Sikap percaya diri berkaitan dengan apa yang dilakukan seseorang, bidang yang ditekuni atau situasi tertentu dalam kehidupan.

Menurut Khayyirah (2013:93), kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang untuk dapat menaklukkan rasa takut menghadapi berbagai situasi. Pengertian tersebut dikuatkan oleh seorang ahli yaitu Robert Anthony dalam Khayyirah (2013: 93) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang diperoleh melalui monolog dengan dirinya sendiri yang bersifat internal. Sebaliknya, remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah akan merasa dirinya tidak berharga, selalu merasa khawatir, berpikiran buruk, merasa banyak kekurangan, takut mencoba hal baru, takut berbuat salah dan takut terhadap hal lainnya.

Perasaan-perasaan itu akan berdampak buruk bagi perkembangan remaja, baik dalam proses belajar di kelas maupun dalam proses melakukan kontak dengan lingkungan sosialnya. Hal itu selaras dengan yang telah disampaikan oleh Supriyo (2008:47) bahwa krisis kepercayaan diri yang tidak segera diatasi akan menimbulkan: 1) tidak dapat bergaul dengan teman-teman lain secara wajar, 2) proses belajar menjadi terhambat, 3) kesulitan berkomunikasi, 4) pencapaian tugas perkembangan jadi terhambat, 5) terkucil dari lingkungan social, 6) mengalami depresi, dan 7) tidak berani melakukan perubahan. Adanya kepercayaan diri pada siswa membuat ketidakraguan dalam melakukan aktivitas apapun bagi siswa. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya.

Kepercayaan diri yang kuat memiliki hidup lebih bahagia. Orang yang tidak mempunyai percaya diri akan takut bereksperimen sehingga kemampuannya kurang berkembang dan dapat menyebabkan semakin merosotnya rasa percaya dirinya. Hal itu juga dialami oleh siswa yang mengalami trauma karena perceraian orang tua.

Salah satu kejadian yang dialami siswa saat ini yang sering terjadi adalah keluarga *broken home* atau korban perceraian orang tua. Kondisi keluarga yang harmonis sangat diperlukan untuk menciptakan pribadi yang baik pada anak. Dimana kondisi keluarga yang kondusif adalah kondisi keluarga yang mampu menciptakan rasa aman, nyaman tentram dan mampu memberikan kasih sayang diantara anggotanya. Kondisi keluarga sangat memberikan peranan penting dan

pengaruh terhadap pembentukan dasar kepribadian dan sikap/perilaku anak sehari-hari serta akan membentuk identitas pribadi seseorang.

Perilaku yang akan dimunculkan oleh anak adalah sebagai gambaran perasaan anak terhadap kondisi keluarganya. Di dalam keluarga, anak dihadapkan pada tuntutan dan harapan orang tuanya untuk menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Tetapi kadang anak merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, karena kondisi keluarga yang tidak nyaman atau kurang mendukung anak untuk menjadi individu yang mandiri sesuai yang diharapkan orang tuanya. Sehingga perlakuan dan suasana yang terjadi di dalam keluarga akan membentuk gambaran diri atau konsep diri pada anak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Kondisi keluarga yang kurang baik biasanya terdapat pada keluarga yang mengalami banyak permasalahan yang pada akhirnya akan mengakibatkan keluarga itu menjadi keluarga *broken home*, yaitu keretakan di dalam keluarga yang berarti rusaknya hubungan satu dengan yang lain diantara anggota keluarga tersebut. Suasana di dalam keluarga yang sudah tidak harmonis lagi menyebabkan ketidaknyamanan pada anak, anak akan merasa bahwa dirinya tidak diperhatikan lagi oleh kedua orang tuanya, akibatnya anak akan merasa diacuhkan dan merasa bahwa suasana di rumah bukan suasana yang nyaman baginya.

Selain itu, anak akan merasa malu dan minder terhadap orang di sekitarnya, menjadi gunjingan teman sekitar, proses belajarnya juga terganggu karena pikirannya tidak terkonsentrasi pada pelajaran. Permasalahan sosial yang dialami seseorang yang berasal dari keluarga *broken home* diantaranya anak cenderung menjadi apatis, menarik diri atau sebaliknya, memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya karena merasa tidak sama seperti anak-anak lain yang berasal dari keluarga yang baik-baik saja, anak yang berasal dari lingkungan keluarga *broken home* juga senantiasa menunjukkan perilaku marah pada lingkungan, menjadi pembangkang dan pembuat masalah, serta berperilaku negatif di lingkungannya.

Anak-anak yang mengalami perceraian dua kali lebih beresiko mendapatkan kesulitan dalam hal masalah sosial dan emosional, hasil pendidikan, agresif dan antisosial, serta penyalahgunaan perilaku. (Jacqueline Scott, dkk,

2004: 332). Seorang anak yang menjadi korban atas perceraian kedua orang tuanya cenderung menampilkan dirinya sebagai individu yang tidak beruntung dengan keadaan orang tuanya. Mereka mengalami trauma, stres, sedih dan kecewa dengan keputusan kedua orang tuanya. Dampak-dampak negatif tersebut sering kali mereka hadirkan dalam lingkungan akademik, yaitu sekolah. Pada akhirnya, kondisi psikologis anak yang memburuk mampu mempengaruhi keberhasilan belajar anak di sekolah.

Perceraian merupakan bentuk peralihan besar dalam penyesuaian dengan keadaan, anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan salah satu orangtuanya. Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan dan kasih sayang yang lebih besar untuk mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit ini. Realitanya diduga banyak anak dari keluarga yang bercerai memiliki sikap bandel, nakal, pesimis, penakut, dan tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah serta tidak percaya diri sehingga dalam bersosialisasi tidak dapat berjalan dengan baik.

Menurut Willis (2011) anak korban perceraian akan mengaami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salah suai. Mereka mengalami gangguan emosional dan neurotik. Kasus keluarga broken home ini sering di temui di sekolah, seperti anak menjadimalas belajar, menyendiri, agresif, memboos dan suka menentang guru. Sedangkan menurut hasil penelitian Heteringthon dalam Save (2002) peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan dan sering marah-marah. Perceraian juga setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh. Peran keluarga yang dijalankan dan dibebani kepada satu orang saja akan menjadi jauh lebih sulit jika dibandingkan oleh dua orang. Keadaan yang tidak menentu ini cenderung membuat anak memilih tinggal di rumah baru, ingin hidup menyendiri, menjauhi temannya. Perasaannya sering diliputi kecemasan dan rasa aman pun terancam.

Kondisi lingkungan keluarga *broken home* juga turut menjadi pemicu timbulnya pandangan negatif terhadap diri, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2010) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami keluarga *broken home* akan terlihat dari karakteristik dirinya. Menurut Wati

(2010), karakteristik individu yang mengalami keluarga *broken home* sebagai berikut: a) Kurang bersosialisasi; b) Kurang percaya diri; c) Memiliki Pandangan terhadap diri yang rendah atau memiliki konsep diri yang negatif; d) Kurang mandiri; e) Tidak suka melawan atau sebaliknya menjadi pembangkang atau sangat pemaarah dan memberontak; f) memiliki perasaan bersalah dan cemas yang tinggi; dan g) lebih sering sakit. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan Arfitriani (2010) terhadap siswa SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang berasal dari keluarga *broken home* mengalami permasalahan pada kepercayaan dirinya sehingga mereka memiliki konsep diri yang negatif.

Trauma yang dialami siswa karena kejadian perceraian menyebabkan ada siswa yang mampu bertahan dan pulih dari trauma yang pernah dialaminya, namun ada pula siswa yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan. Hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah kemampuan beradaptasi (Tugade dan Frederikson, 2004:4).

Kemampuan beradaptasi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Joseph (Isaacson, 2002) menyatakan bahwa kemampuan beradaptasi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Asumsi mendasar dalam studi mengenai kemampuan beradaptasi adalah bahwa beberapa individu tetap baik-baik saja meskipun telah mengalami situasi yang sarat trauma dan beresiko, sementara beberapa individu lainnya gagal beradaptasi dan terperosok dalam trauma atau resiko yang lebih berat lagi (Schoon, 2006:9).

Memperhatikan besarnya dampak perceraian terhadap pembentukan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi anak, oleh karena itu, secara ideal keluarga merupakan bagian terpenting dalam pembentukan kematangan emosi anak. hubungan yang baik dalam keluarga dapat memberikan rasa aman dan percaya diri pada anak sehingga anak dapat menjalankan tugas perkembangan

masa remajanya dengan baik. Hubungan keluarga yang utuh di asumsikan memberikan pengaruh yang besar terhadap kematangan emosi anak dalam menghadapi berbagai macam kesulitan dalam bergaul dengan orang lain di luar rumah.

Terkait dengan permasalahan yang dialami para siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei tuan, berdasarkan hasil survey awal dengan pihak sekolah dan siswa diketahui ada sebahagian siswa belum memiliki kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi yang baik, hal ini dapat dilihat munculnya sikap minder, jarang bergaul, sering malu untuk tampil di kelas, penampilan yang kurang rapih, merasa di jauhi dan di cemooh teman-temannya meskipun sudah berulang kali diminta oleh guru BK untuk bergaul dengan teman yang lain.

Untuk itu, upaya antisipatif sedari awal perlu dilaksanakan sekolah melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses pendidikan dan posisinya sebagai suatu sistem dalam mewujudkan pencapaian penyelenggaraan pendidikan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Dini (2011:2) yang menegaskan bahwa bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen yang tidak terpisahkan dari pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu para peserta didik mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling di sekolah akan senantiasa terkait dengan perubahan yang terjadi pada kehidupan siswa dan lingkungannya. Melalui layanan bimbingan dan konseling siswa dibantu agar dirinya mampu membaca dan mengubah ancaman (*threats*) menjadi sebuah tantangan (*challenge*) yang selanjutnya menjadi peluang (*opportunities*) sehingga mampu bertahan dan mengembangkan dirinya dalam kondisi lingkungan yang penuh dengan kompetisi dan ketidakpastian.

Adanya bimbingan konseling akan mengembangkan jiwa siswa yang diarahkan pada perkembangan mental spritual yang lebih baik sehingga siswa memiliki sikap yang baik dalam kehidupan siswa sebagai remaja. Dunia pendidikan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa dan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional tercantum dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 bab II pasal 3 yaitu mengembangkan kamampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa

yang bermartabat bertujuan untuk berkembangnya potensi seseorang tidak terwujud begitu saja apabila tidak diupayakan dan seberapa jauh individu tersebut mengupayakan sehingga bisa mewujudkan potensinya menjadi aktual dan terwujud dalam sikap kepribadiannya. Hal ini dapat diperoleh apabila seseorang tersebut memiliki rasa percaya diri terlebih dahulu, sehingga dapat meningkatkan perkembangannya baik oleh dirinya sendiri maupun lingkungan yang akan membantu pencapaiannya.

Ada beberapa teknik layanan konseling untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dan kepercayaan diri satu diantaranya dengan *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT). Konsep dasar konseling REBT adalah manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir, dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.

Tujuan konseling ini adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar seseorang dapat mengembangkan diri, meningkatkan self-conceptnya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones (2006: 500-502), formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan tersebut adalah melawan keyakinan tersebut (disputing) yang termasuk ke dalam konsep ABCDE. Berikut penjelasan mengenai konsep tersebut: 1) *Antecedent event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu; 2) *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap peristiwa, keyakinan ini ada dua bagian rasional dan irasional; 3) *Emotional consequence*; (C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan antecedent event (A); 4) *Disputing* (D) atau melawan, merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan irasional; 5) Efek (E), dimana ini merupakan tujuan dari terapi *rational emotive behavior therapy* (REBT), yaitu

keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah menjalani *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Telah banyak peneliti yang berusaha menyajikan pembahasan mengenai kehidupan anak-anak korban perceraian orang tua. Umumnya, pada penelitian sebelumnya membahas mengenai kehidupan sosial anak-anak korban perceraian di lingkungan mereka. Penelitian sebelumnya banyak membahas mengenai perubahan pola perilaku anak-anak tersebut di lingkungan sosial mereka. Dengan beberapa studi sejenis tersebut, peneliti berusaha membahas kehidupan anak-anak korban perceraian dengan pendekatan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan menggunakan teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian yang berbeda untuk memperkaya penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Richard E. Behrman dan Linda Sandham Quinn (1994) yang berjudul “*Children and Divorce: Overview and Analysis*”. Penelitian ini membahas tentang dampak perceraian yang harus dialami oleh anak-anak, diantaranya adalah masalah hak asuh anak dan pemenuhan keuangan anak pasca perceraian. Richard dan Linda (1994) melihat adanya dampak negatif yang dialami anak pasca perceraian orang tua mereka. Anak-anak korban perceraian akan mengalami perubahan hidup secara signifikan. Anak-anak korban perceraian juga cenderung hidup dalam kemiskinan. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Olaniyi Bojuwoye dan Orok Akpan (2009) dengan judul “*Children’s Reactions to Divorce of Parent*”. Penelitian ini memfokuskan pada konsekuensi yang dialami anak-anak, terutama mereka yang masih dalam usia sekolah. Penelitian ini menjelaskan, bahwa perceraian orang tua menghasilkan dampak traumatis bagi anak-anak secara fisik, sosial dan emosional. Disfungsi yang terjadi pada keluarga mereka dapat menghambat anak-anak untuk dapat mengembangkan diri dan menjalani hidup secara normal. Oleh karena itu, guru memiliki peran yang besar dalam proses adaptasi anak terhadap perceraian orang tua.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Santi Indrawati (2010), penelitian ini menyimpulkan bahwa perceraian yang terjadi pada orang tua cenderung



mengakibatkan adanya kekerasan simbolik pada anak. Kekerasan simbolik tersebut terjadi melalui visualisasi konflik oleh orang tua, tekanan lingkungan sekitar, pemaksaan situasi yang terkondisikan, serta adanya stigma masyarakat terhadap keluarga yang bercerai. Bentuk kekerasan simbolik yang terjadi adalah penerapan sikap otoriter, perlindungan yang berlebihan, serta adanya masalah hak asuh anak yang memberatkan anak, selaku korban perceraian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sartika Purnama Sari (2011) yang menyimpulkan bahwa salah satu dampak dari perceraian orang tua adalah adanya perubahan perilaku sosial pada anak-anaknya dalam arena sosial masyarakat. Sartika menegaskan, bahwa perceraian yang terjadi pada orang tua hanya akan memberikan dampak negatif bagi anak. Perubahan perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk kekecewaan yang ditunjukkan anak-anak terhadap keputusan orang tuanya untuk bercerai.

Terkait dengan kemampuan beradaptasi, penelitian yang dilakukan Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa kemampuan beradaptasi memegang peranan yang penting dalam kehidupan, karena kemampuan beradaptasi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich and Shatte, 2002:11). Kemampuan beradaptasi yang menjadi program prevensi bagi anak-anak yang berada dalam risiko depresi, dapat membantu mereka mengatasi pengaruh negatif dari konflik keluarga dan rendahnya kohesi keluarga yang mereka alami sehari-hari. Dalam penelitiannya, Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan pentingnya kemampuan beradaptasi untuk mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik seperti penyimpangan seksual, *bullying* dan lain-lain.

Karina (2014) dalam penelitiannya juga menemukan profil kemampuan beradaptasi remaja di kota Malang dengan orang tua bercerai menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai memiliki kemampuan beradaptasi yang rendah. Hasil penelitian lain yang menunjukkan rendahnya kemampuan beradaptasi pada individu yang mengalami trauma adalah penelitian Apostelina (2014) yang menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi remaja dengan adik autisme berada pada level medium atau sedang dilihat dari dua faktor yang mempengaruhi

kemampuan beradaptasi yakni faktor resiko (stressor, strain, distress) dan faktor protektif keluarga (*relative and friend support, social support, family hardness, and coping-coherence*). Napitupulu (2014) mengenai tingkat kemampuan beradaptasi remaja panti asuhan menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang berbeda yang dipengaruhi oleh latar belakang lingkungan keluarga subjek penelitian. Volia (2007) melaksanakan penelitian mengenai kemampuan beradaptasi pada remaja korban bencana alam di rumah anak madani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kemampuan beradaptasi berada pada kategori sedang. Ditinjau dari kemampuan-kemampuan dasar pengukurnya, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) ditemukan bahwa klasifikasi kemampuan beradaptasi pada remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani yang tertinggi hingga terendah adalah *Optimisme, self efficacy, reach out, empathy, impulse control, causal analysis dan emotional regulation*.

Sementara itu, terkait besarnya dampak perceraian terhadap pembentukan kepercayaan diri sebagaimana dikemukakan Supriyo (2008:47) bahwa krisis kepercayaan diri yang tidak segera diatasi akan menimbulkan: 1) tidak dapat bergaul dengan teman-teman lain secara wajar, 2) proses belajar menjadi terhambat, 3) kesulitan berkomunikasi, 4) pencapaian tugas perkembangan jadi terhambat, 5) terkucil dari lingkungan social, 6) mengalami depresi, dan 7) tidak berani melakukan perubahan. Hasil penelitian Cowen (1990:161-166); Garnezzzi dan Masten (1996); dan Werner (1996) dalam Glantz & Johnson (2002) mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki persepsi kontrol yang lebih realistis dibanding individu yang tidak resilien.

Mohammad Nasir Bin Bistamam (2009) dari Universitas Pendidikan Sultan Idris (Malaysia) dalam penelitian menggunakan metode studi kasus terhadap 10 orang remaja korban perceraian orang tua. Dalam studi tersebut diteliti bagaimana efektivitas konseling *rational emotive behavior* untuk mengembangkan penyesuaian positif (*positive adjustment*) pada remaja dalam menghadapi perceraian orang tua. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasca intervensi konseling, subjek penelitian mengalami peningkatan tertinggi dalam aspek emosi positif dan resiliensi. Hasil penelitian Mashudi (2016:74-75)

menyimpulkan bahwa konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan atau *imagery* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah. Studi metaanalisis yang dilakukan oleh Hooper (2008:19-26) yang mengemukakan bahwa terapi *kognitif behavior* menempati tempat pertama intervensi yang teruji efektif dalam meningkatkan resiliensi individu khususnya mereka yang menjadi korban bencana alam dan pengalaman traumatik lain, sementara logotherapy dari Viktor Frankl dalam Mashudi (2016:74-75) menunjukkan efektivitas terutama pada anak atau remaja yang tinggal di rumah yatim piatu atau panti sosial serta individu yang tinggal di pengungsian atau lembaga pemasayarakatan. Terapi yang terfokus pada solusi (*brief solution focused*) lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi individu dengan pengalaman adversitas kategori sedang seperti yang mengalami kegagalan akademik, *drop out*, kesulitan membangun relasi sosial dan mengalami separasi dari keluarga.

Beberapa hasil penelitian dan dukungan teori sebagaimana dikemukakan sebelumnya diharapkan dapat membantu dan mendudukan posisi penelitian yang dilaksanakan peneliti dalam menyelesaikan penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dengan Menggunakan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Beradaptasi Siswa Korban Perceraian Orang Tua Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Percut Sei Tuan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas dapat teridentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Adanya tekanan dan trauma yang dialami siswa korban perceraian orang tua akan dapat menyebabkan pemikiran negatif, keputusasaan yang tinggi sehingga siswa tidak mampu menghadapi tekanan dari lingkungan yang berakibat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa rendah.
2. Siswa korban perceraian orang tua pada umumnya tidak menginginkan lanjut sekolah atau drop out sehingga siswa terhambat memiliki masa depan karena adanya pemikiran negatif yang sudah dirasakan setelah trauma menyimpannya.

3. Layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) di sekolah teknik kognitif membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi .

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan uraian dari identifikasi permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua sebelum diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif ?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif ?
3. Bagaimana tingkat keefektifan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua?

### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua sebelum diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif.
3. Menguji tingkat keefektifan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua.

## **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendatangkan manfaat teoretis dan praktis yakni:

### **1. Manfaat Teoretis**

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi khazanah perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling.
- b) Perpustakaan sekolah dapat memanfaatkan untuk menambah bahan referensi di perpustakaan tersebut khususnya terkait dengan pelaksanaan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi.

### **2. Manfaat Praktis**

- a) Guru bimbingan konseling (konselor) dapat menggunakan untuk memberikan sumbangan bagi khasanah keilmuan bimbingan dan konseling untuk menerapkan layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua.
- b) Bahan pertimbangan dalam kejian toeri mengenai layanan konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi.
- c) Siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri dan dapat beradaptasi karena korban perceraian orang tua

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1.**

##### **Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)**

###### **a.**

###### **Definisi Kepercayaan Diri**

Hakim (2005:6) bahwa “percaya diri merupakan keyakinan terhadap aspek kelebihan yang membuat individu merasa mampu mencapai tujuannya” Kepercayaan diri yang sebenarnya bukan berasal dari apa yang terjadi di kehidupan sekitar dan dari apa yang telah dilakukan, tapi kepercayaan diri yang sesungguhnya muncul dari keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat melakukan apa pun yang telah direncanakan.

Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seseorang anak maupun orangtua, secara individual maupun kelompok.

Kepercayaan diri menurut Ghufro dan Rini (2011 :35), berpendapat “kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang”. Mc Celland (Komarudin, 2013:69) menjelaskan “kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya”. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan (Angelis, 2005:5). Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang diinginkan tercapai.

Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dilihat bahwa komponen utama dalam sikap percaya diri adalah sebuah keyakinan yang kuat tentang kemampuan dirinya dan penilaian positif terhadap segala hal. Keyakinan dan penilaian positif mampu mendorong individu untuk tampil dan berperilaku terarah sehingga individu tidak memiliki perasaan ragu maupun takut dalam menghadapi permasalahan. Percaya diri merupakan suatu perasaan dan keyakinan kuat dalam diri seseorang bahwa ia mampu melakukan sesuatu yang bermanfaat dan mengembangkan penilaian yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya sehingga ia dapat tampil dengan penuh keyakinan dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang. Rasa percaya diri penting dimiliki oleh setiap orang karena rasa percaya diri itulah yang mendorong seseorang untuk dapat menghadapi situasi dengan pikiran jernih dan menerima kelemahan diri sehingga tidak terpuruk pada perasaan bersalah dan rendah diri yang dapat menghambatnya dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan terlihat dalam setiap tindakan dan sikap yang ia lakukan. Fatimah (2008:149-150) menyebutkan beberapa karakteristik individu yang percaya diri sebagai berikut:

- 1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat orang lain
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri
- 4) Punya pengendalian diri yang baik
- 5) Memiliki internal locus of control (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/mengharapkan bantuan orang

lain mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dan situasi di luar dirinya).

- 6) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Schwartz (2008:88-92) menyampaikan beberapa ciri orang yang bertindak dan berpikir dengan penuh percaya diri adalah “(a) berani duduk di kursi terdepan, (b) mampu mengadakan kontak mata, (c) berjalan 25% lebih cepat, (d) berani menyampaikan pendapat dalam rapat atau forum lain, dan (e) menampilkan rasa percaya diri dengan tersenyum”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dilihat bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki ciri-ciri (a) meyakini kemampuan diri dan mampu memanfaatkannya, (b) berani menghadapi permasalahan dan tidak takut untuk gagal, (c) berani menerima penolakan, (d) tidak mudah menyerah, (e) mampu mengendalikan diri, (f) memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri, (g) mampu menyampaikan pendapat ketika dalam diskusi atau rapat, dan (h) memiliki penampilan yang penuh keyakinan.

Taylor (2011:24-26) menguraikan beberapa ciri individu yang memiliki kepercayaan diri rendah sebagai berikut “(a) memiliki gaya berpikir yang negatif, (b) selalu merasa cemas, (c) merasa tidak memiliki kemampuan menangani masalah, (d) takut memasuki ruangan yang penuh orang asing

Menurut Erickson, “tahap keempat siklus kehidupan manusia adalah *industry versus inferiority*, yaitu tahap tekun versus rendah diri” (Sandrock 2010:360). Tahap ini terjadi pada pertengahan dan akhir masa kanak-kanak. Pada tahap ini, anak-anak memiliki ketertarikan pada bagaimana sesuatu diciptakan dan bagaimana sesuatu bekerja. Rasa keingintahuan tersebut mendorong rasa antusias anak untuk berbuat, membangun serta bekerja terhadap suatu benda. Seorang anak laki-laki yang memiliki keingintahuan tentang kinerja sebuah sepeda akan mencoba untuk memperbaiki dan bekerja dengan sepeda itu seolah-olah dia adalah seorang mekanik. Rasa tekun akan membuat anak memiliki semangat yang tinggi untuk melaksanakan pekerjaan-pekerjaan itu.



Orang tua yang mendukung anak melakukan eksperimen akan menimbulkan rasa tekun tersebut menjadi hal yang positif dan membuat anak memiliki kepercayaan diri. Namun, orang tua yang menganggap pekerjaan anak tersebut sebuah pekerjaan yang membuat keadaan menjadi “kacau”, akan mendorong munculnya rasa rendah diri pada anak.

Perkembangan rasa percaya diri seseorang berawal dari terbentuknya konsep diri yang positif. Begitu juga dengan kepercayaan diri pada masa pubertas awal. “Masa ini kepercayaan diri anak puber ditandai dengan konsep diri yang positif” (Hurlock 2012:197). Konsep diri negatif pada anak puber dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri dan faktor dari lingkungan. Hampir semua anak memiliki konsep diri yang kurang realistis mengenai penampilan dan kemampuannya kelak ketika dewasa. Anak memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialaminya dan mengamati perilakunya yang canggung. Anak puber menjadi kecewa karena apa yang terjadi berbeda dengan yang diharapkan sehingga hal itu akan memberi pengaruh buruk pada konsep diri. “Anak puber yang mengembangkan konsep diri negatif terlihat dari perilakunya berupa menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif dan bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil” (Hurlock 2012:197). Perilaku-perilaku tersebut mencerminkan rendahnya kepercayaan diri anak puber. Sehingga anak puber yang mengembangkan konsep diri negatif selama perkembangannya akan berdampak pada tertanamnya dasar-dasar rendah diri. Namun, jika anak puber memperoleh bantuan dari orang dewasa dalam menyikapi perubahan tubuhnya dan mampu mengembangkan konsep diri positif, mereka akan mampu mengembangkan kepercayaan diri sampai perkembangan tahap berikutnya.

## 2.

### **Kemampuan beradaptasi**

#### a. Definisi Kemampuan beradaptasi

Kemampuan beradaptasi seringkali didefinisikan sebagai sebuah proses dinamika adaptasi terhadap kesulitan. Resnick *et al* (2011:2) mendefinisikan

kemampuan beradaptasi sebagai perbedaan, karakteristik, dan kemampuan individu untuk mengatasi perubahan dan ketidakberuntungan dengan sukses. Berdasarkan definisi tersebut, yang dimaksud dengan kemampuan beradaptasi adalah kepercayaan diri dan kemampuan individu untuk mengetahui kelemahan dan kekuatannya.

Al Siebert (2005:5) mendefinisikan kemampuan beradaptasi sebagai kemampuan untuk 1) mengatasi perubahan yang mengganggu, 2) menjaga kesehatan dan energi dibawah tekanan, 3) bangkit kembali dari keterpurukan, 4) mengatasi kemalangan, 5) mengubah cara berpikir dan bekerja ketika cara lama sudah tidak mungkin untuk dilakukan, 6) melakukan semua poin di atas tanpa merusak dan membahayakan. Menurut Al Siebert (2005), individu yang resilien akan mampu mengatasi kemalangan yang dialaminya dengan cara yang sehat. Mereka akan merasa sedih, marah, kehilangan, tersakiti, dan stres, tetapi tidak menjadikannya sebagai perasaan yang permanen. Individu yang resilien tidak hanya sembuh, tetapi juga bangkit dengan cara lebih kuat daripada sebelumnya. Oleh karena itu, individu yang resilien lebih dapat mengatasi kesulitan yang dihadapinya daripada orang lain.

Luthar dan Cicchetti (2000, dalam Lerner dan Steinberg, 2004:265) mendefinisikan kemampuan beradaptasi sebagai adaptasi yang positif dalam menghadapi trauma yang signifikan dan trauma. Kemampuan beradaptasi tidak selalu menggambarkan sifat-sifat kepribadian atau atribut individu, tetapi merefleksikan proses adaptasi positif di tengah situasi beresiko yang dapat bersumber dari faktor individu, lingkungan, atau interaksi diantara keduanya (Luthar dan Cicchetti, 2000 dalam Lerner dan Steinberg, 2004:265).

Norman (2004:12) menyatakan terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan ketika mendefinisikan mengenai kemampuan beradaptasi, di antaranya adalah:

- a. Kemampuan beradaptasi bukanlah “*a fixed attribute of individuals*”. Individu yang resilien atau adaptif adalah hasil proses interaksi antara faktor personal dan lingkungannya. Jika lingkungannya berubah, hasilnya pun bisa berubah (Kumpfer 1993; Luthar 1991; Richardson *et al.* 1990; Rutter 1989 dalam Norman, 2004: 13).

- b. Kemalangan atau trauma bertambah dari waktu ke waktu. Semakin banyaknya sumber-sumber stres pada individu, maka kemungkinan perilaku maladaptif yang muncul semakin banyak (Cowen et al.1900; Garnezy 1985; Masten *et al* 1990; rutter 1979; Werner 1990 dalam Norman, 2004: 13).
- c. Individu yang resilien tidak mengindikasikan kesehatan emosional yang bagus. Kemampuan beradaptasi diukur melalui kriteria perilaku yang bisa diobservasi (Norman, 2004: 13).

Peters *et al* (2005:13) menjelaskan bahwa kemampuan beradaptasi mengacu pada pola adaptasi positif dalam konteks kemalangan yang terjadi pada masa kini dan masa depan. Kemampuan beradaptasi secara eksplisit dapat disimpulkan menjadi dua kondisi a) adanya kemalangan atau ancaman yang signifikan terhadap adaptasi atau perkembangan, dan b) adanya fungsi atau perkembangan yang baik, baik karena adanya dukungan adaptasi yang tepat selama terjadinya trauma atau karena proses penyembuhan dengan fungsi-fungsi yang tepat. Konsep kemampuan beradaptasi berkorelasi dalam konteks dengan berbagai cara. Penilaian mengenai trauma secara langsung mengacu pada peristiwa, konteks, atau kehidupan seseorang. Kemampuan beradaptasi selalu dinilai dalam konteks resiko atau kemalangan yang signifikan dan pengalaman yang merugikan yang memiliki perbedaan yang signifikan terhadap perkembangan daripada pengalaman negatif lainnya. Kemampuan beradaptasi dinilai dalam hubungannya dengan harapan perkembangan dan harapan budaya.

#### b. Sumber Kemampuan beradaptasi

Bandura (2011) mengemukakan faktor-faktor kemampuan beradaptasi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda. *I am* adalah faktor kemampuan beradaptasi yang menggambarkan kekuatan individu. *I have* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan dukungan eksternal, dan *I can* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kemampuan interpersonal.

##### a. Saya punya (*I have*)

Saya punya (*I have*) merupakan faktor pembentuk kemampuan beradaptasi yang menggambarkan dukungan eksternal dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi. Sebelum remaja menyadari akan siapa dirinya (*I am*) atau apa

yang bisa dia lakukan (*I can*), remaja membutuhkan dukungan eksternal untuk mengembangkan perasaan aman dalam dirinya. Sumber-sumber *I have* adalah sebagai berikut :

1) *Trusting relationships* (Memiliki kepercayaan terhadap hubungan)

Terutama hubungan dengan orang tua, anggota keluarga, Guru, dan teman yang dapat menerima individu tersebut.

2) Memiliki struktur dan aturan di rumah

Struktur dan aturan yang dimaksud adalah struktur dan aturan yang jelas dan difahami. Ketika remaja melanggar aturan, remaja diberikan pemahaman. Jika remaja mengikuti aturan dan kegiatan rutinnnya, mereka diberikan pujian dan diberikan ucapan terimakasih.

3) *Role model*

Orang tua, saudara, dan teman sebaya adalah *role model* bagi remaja. Mereka menunjukkan bagaimana melakukan suatu hal seperti berpakaian dan kemudian mendorong remaja untuk mengimitasi perilakunya. Selain itu, mereka juga *role model* dalam hal penerapan nilai-nilai moral dan agama.

4) Dorongan agar menjadi mandiri

5) Memiliki akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan.

b. Diri Saya (*I am*)

Faktor *I am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini meliputi:

1) Perasaan dicintai

Remaja menyadari bahwa orang lain menyukai dan mencintainya, sensitif terhadap perasaan orang lain dan mengetahui apa yang diharapkan oleh orang lain darinya.

2) Mencintai, empati, dan altruistik

Remaja mencintai orang lain dan mampu mengekspresikan rasa cinta tersebut. Remaja peduli mengenai apa yang terjadi dengan orang lain dan mengekspresikannya melalui tindakan dan kata-kata. Remaja merasa

tidak nyaman dan sedih ketika orang lain merasa sedih dan ingin melakukan sesuatu untuk membantunya.

3) Memiliki kebanggaan pada diri sendiri

Remaja merasa dirinya penting dan merasa bangga terhadap siapa dirinya, dan apa yang dapat dia lakukan dan capai. Remaja tidak membiarkan dirinya direndahkan oleh orang lain. Ketika remaja memiliki masalah dalam kehidupan, remaja menunjukkan kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi.

4) Memiliki kemandirian dan tanggung jawab

Remaja dapat melakukan satu hal dengan caranya sendiri dan menerima konsekuensi dari perilakunya. Remaja memahami keterbatasan kontrolnya dalam satu peristiwa dan memahami ketika orang lain harus bertanggung jawab terhadap hal tersebut.

5) Memiliki harapan, keyakinan, dan kepercayaan

Remaja meyakini bahwa ada harapan baginya, memiliki kepercayaan diri dan keyakinan dalam moralitas dan kebaikan, dan mengekspresikannya dalam bentuk kebaikan kepada tuhan atau tingkatan spiritual yang lebih tinggi.

c. Saya bisa (*I can*)

Saya bisa (*I can*) adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai setingan kehidupan (akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat membutuhkannya. Ada beberapa aspek yang menjadi sumber faktor *I can* yaitu :

1) Komunikasi

Remaja mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya terhadap orang lain. Dia dapat mendengarkan orang lain dan peduli terhadap perasaan mereka.

2) Kemampuan Pemecahan masalah

Remaja dapat menilai cakupan masalah, apa yang diperlukannya untuk mengatasinya, dan bantuan yang diperlukan dari orang lain. Remaja

dapat mendiskusikan solusi dengan orang lain dan dapat menemukan solusi yang kreatif dan penuh dengan humor. Remaja terus berusaha mengatasi masalahnya sampai selesai.

3) Kemampuan Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan

Remaja dapat mengenali perasaannya, menamai emosi, dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang tidak mengganggu hak orang lain. Remaja dapat mengelola impuls untuk memukul, lari, merusak, dan berperilaku dalam cara yang berbahaya.

4) Kemampuan mengetahui emosi diri sendiri dan orang lain.

Remaja mengetahui tempramen dirinya dan orang lain, hal ini membantu remaja untuk mengetahui seberapa cepat bertindak, berapa waktu yang dibutuhkan dalam berkomunikasi, dan berapa banyak masalah yang dapat diselesaikan dalam situasi tertentu.

5) Menjalin hubungan yang dapat dipercaya.

Remaja dapat menemukan seseorang (orang tua, guru, teman, orang dewasa lainnya) untuk meminta pertolongan, untuk berbagi perasaan, dan untuk mengeksplorasi cara mengatasi masalah personal dan interpersonal.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan beradaptasi

Kemampuan beradaptasi melibatkan 2 interaksi kondisi yaitu faktor resiko (risk factor) yang merupakan peristiwa tekanan dalam hidup atau lingkungan yang penuh kemalangan (trauma) yang dapat meningkatkan kerentanan (vulnerability) individual, dan keberadaan individu, keluarga, dan komunitas sebagai faktor pelindung atau protektif faktor yang dapat melindungi dan melawan kerentanan (Norman, 2004: 3). Kemampuan individu berbeda dalam menghadapi trauma dan proteksi yang dimilikinya. Individu memiliki kemampuan yang berbeda untuk beradaptasi atau untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan kembali kepada kondisi normalnya.

a. Faktor Resiko (*Risk Factor*)

Istilah faktor resiko mengacu kepada karakteristik yang dapat memprediksi hasil yang negatif. Dengan kata lain, sebuah faktor resiko adalah indikasi meningkatkannya kemungkinan terhadap hasil yang tidak diinginkan (Peters, Leadbeater, McMahon, 2005: 13). Faktor resiko dalam perkembangan anak dan

remaja adalah prediktor dan kontekstual berbagai hasil yang negatif, diantaranya adalah faktor resiko yang berhubungan dengan status tempat tinggal (tunawisma, lingkungan yang berbahaya), status kelahiran (prematur), sejarah genetik (anak dengan gangguan bipolar), status sosial ekonomi (tumbuh dalam lingkungan kemiskinan, orang tua tunggal, dan orang tua pengangguran), dan faktor resiko yang berhubungan dengan kualitas pengasuhan (kekerasan dalam pengasuhan, dikucilkan). Faktor resiko merupakan faktor utama yang dapat memprediksi hasil perkembangan yang buruk, secara lebih luas faktor resiko dapat memprediksi hasil yang buruk dalam berbagai indikator seperti pencapaian akademik, kesehatan fisik, kesehatan emosi, dan perilaku. Faktor resiko cenderung akan bertumpuk dalam kehidupan anak dan remaja dan mengarah pada resiko kumulatif.

Kemampuan beradaptasi dapat dilihat ketika terdapat resiko atau trauma yang cukup tinggi mengancam kesehatan perkembangan atau fungsi individu tetapi individu dapat menampilkan hasil perkembangan yang positif. Sebagai contoh, anak-anak yang tidak memiliki tempat tinggal dan anak-anak yang tumbuh di tengah-tengah kemiskinan secara umum biasanya memiliki resiko kumulatif yang tinggi, dan anak-anak seperti itu memiliki kemungkinan untuk mengalami masalah pendidikan, perilaku, dan kesehatan fisik (Luthar, 1999; Masten, 1992; Masten dan Sesma, 1999, dalam Peters, Leadbeater, McMahon, 2005: 14). Resiko ini mungkin dapat melibatkan proses yang kompleks, sebagai contoh prestasi akademik yang rendah dapat terjadi karena mobilitas, rendahnya kehadiran, rendahnya tingkat kesehatan, sekolah dan guru yang buruk dengan pendapatan yang rendah, lingkungan rumah yang tidak kondusif untuk mengerjakan tugas, pengaruh buruk teman sebaya, dan kemungkinan lainnya. Jika terdapat anak dengan karakteristik seperti itu tetapi dapat menampilkan performa yang lebih baik di sekolah daripada yang diharapkan dari anak dengan konteks yang sama, maka anak tersebut memiliki pola adaptasi yang berhasil yang mengarah pada kemampuan beradaptasi (Peters *et al* 2005: 15)

b. *Protective Factor* (Faktor Protektif)

Faktor protektif mengacu pada kualitas individu atau konteks atau interaksi antara individu dan lingkungan yang dapat memprediksi hasil yang lebih baik dalam situasi kemalangan atau penuh resiko (Goldstein dan Brooks, 2005: 5)

Sumber-sumber *protective* faktor diantaranya adalah:

1) Karakteristik Individu

- (a) Tempramen yang *adaptable* selama masa bayi
- (b) Kemampuan kognitif yang baik dan keterampilan pemecahan masalah
- (c) Strategi peraturan emosi dan perilaku yang efektif
- (d) Pandangan yang positif mengenai diri sendiri (percaya diri, tingginya harga diri, dan efikasi diri)
- (e) Harapan yang positif
- (f) Keyakinan akan kebermaknaan hidup
- (g) Karakteristik yang dihargai secara sosial (talenta, rasa humor, atraktif)

2) Karakteristik keluarga

- (a) Lingkungan keluarga yang stabil dan mendukung
- (b) Tingkat konflik orang tua yang rendah
- (c) Hubungan yang dekat dengan pengasuh
- (d) Gaya pengasuhan yang otoritatif (hangat, monitoring, dan harapan)
- (e) Hubungan persaudaraan yang positif
- (f) Hubungan yang suportif dengan anggota keluarga
- (g) Keterlibatan orang tua dalam pendidikan
- (h) Orang tua memiliki kualitas individual sebagai pelindung anak-anak
- (i) Status sosial ekonomi yang bagus
- (j) Pendidikan orang tua yang memadai
- (k) Memiliki keyakinan dan agama

3) Karakteristik komunitas

- (a) Kualitas lingkungan sekitar yang baik
- (b) Rendahnya tingkat kekerasan
- (c) Akses pada pusat rekreasi
- (d) Udara dan air yang bersih



- (e) Sekolah yang efektif
- (f) Kesehatan masyarakat yang baik

#### 4) Karakteristik sosial budaya

- (a) Kebijakan terhadap perlindungan anak (pekerja anak, kesehatan anak, dan kesejahteraan)
- (b) Nilai dan sumber-sumber pendidikan
- (c) Pencegahan dan perlindungan dari tekanan dan kekerasan politik
- (d) Rendahnya kekerasan fisik

#### d. Karakteristik Individu yang Resilien

Berbagai penelitian mengenai kemampuan beradaptasi telah dilakukan oleh para ahli dalam menemukan rumusan karakteristik individu yang memiliki kemampuan beradaptasi atau disebut dengan resilien. Perumusan karakteristik individu yang resilien akan memudahkan dalam mengidentifikasi tingkat kemampuan beradaptasi pada individu. Norman (2004: 5) merumuskan karakteristik individu yang resilien memiliki karakteristik yang berhubungan dengan kepribadian dan karakteristik yang berhubungan dengan interpersonal.

##### a. Karakteristik Kepribadian

Karakter individu resilien yang berhubungan dengan kepribadian diantaranya adalah: (Bandura, 2011:65).

##### 1) Efikasi diri

Berbagai penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara efikasi diri dan kemampuan beradaptasi. Sebuah penelitian perbandingan antara partisipan yang resilien dan non-resilien dalam penelitian longitudinal selama 30 tahun yang melibatkan semua orang yang lahir pada tahun 1955 di Hawai mengindikasikan bahwa orang Hawai yang resilien adalah mereka yang mampu mengontrol lingkungannya cara yang positif (Norman, 2004: 5). Efikasi diri adalah faktor yang paling penting yang menentukan karakteristik resilien seorang individu. Efikasi diri melibatkan perasaan keberhargaan diri, persepsi yang positif terhadap kemampuan dalam memenuhi berbagai tugas hidup, dan kepercayaan bahwa individu dapat menghadapi berbagai tantangan yang datang pada diri individu (Norman, 2004:5).

2) Kemampuan dalam memberikan penilaian yang realistis terhadap lingkungan

Para peneliti menyatakan bahwa individu yang resilien adalah individu yang mampu membedakan hal yang mungkin dan tidak mungkin dan mampu menilai konsekuensi dari setiap tindakan secara realistis. Kemampuan individu untuk menilai lingkungan secara realistis berkaitan erat dengan kemampuan beradaptasi. Individu yang mampu beradaptasi secara lebih baik memiliki kemampuan untuk menilai secara akurat seberapa besar stres dan tekanan yang akan dihadapinya, dan secara realistis menilai kapasitas diri untuk menghadapi situasi tersebut.

3) Keterampilan pemecahan masalah sosial

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan kemampuan beradaptasi dengan keterampilan pemecahan masalah sosial. Keterampilan penyelesaian masalah sosial akan menguatkan *self-esteem*, perasaan akan kompetensi, dan perasaan penguasaan terhadap sesuatu (Norman, 2004: 6)

4) Memiliki Tujuan

Ketika individu memiliki tujuan dalam hidupnya, individu tersebut cenderung akan fokus pada tujuan yang ingin dicapainya.

5) Kemampuan dalam berempati

Empati seringkali diidentikan dengan karakteristik feminin, tetapi subjek penelitian di Hawaii menunjukkan baik laki-laki maupun perempuan yang resilien menunjukkan karakter apresiatif, lembut, merefleksikan kepedulian dan tanggungjawab terhadap orang lain (Norman, 2004: 60)

6) Memiliki rasa humor

Salah satu penelitian yang dilakukan di universitas Minnesota menunjukkan adanya hubungan antara humor dan kemampuan beradaptasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Masten (1982) mengungkapkan bahwa partisipan yang memiliki stress tingkat tinggi, dengan kompetensi yang lebih baik memiliki kemampuan untuk menggunakan humornya untuk mereduksi tegangan dan mengalihkan perspektifnya. Humor juga dapat membantu menjaga hubungan sosial (Norman, 2004:6).

7) Kemampuan menjaga jarak secara adaptif

Kemampuan untuk menjaga jarak dari lingkungan yang disfungsi secara psikologis dan menjaga jarak secara sehat dari pola yang maladaptif telah terbukti dalam berbagai penelitian merupakan faktor yang penting dalam kemampuan beradaptasi

#### 8) Peran seksual androgini

Penelitian yang dilakukan oleh Werner dan Smith (1982) selama 30 tahun menemukan bahwa laki-laki dan perempuan yang resilien mengadopsi peran sex androgini. Mereka mendemonstrasikan karakteristik maskulin dan feminin secara tradisional.

#### b. Faktor Interpersonal

##### 1) Hubungan yang positif dan peduli

Memiliki hubungan yang positif dengan orang lain merupakan faktor yang penting dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi tidak hanya pada anak-anak dan remaja, tetapi juga pada orang dewasa. Anak-anak dan remaja dengan keluarga yang disfungsional seringkali tidak mendapatkan kehangatan dari keluarganya. Ketika tidak ada anggota keluarga yang dapat memberikan kepedulian dan kehangatan, individu yang resilien akan mencari penggantinya.

##### 2) Lingkungan keluarga yang positif

Menjadi bagian dari keluarga yang positif dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi anak-anak dan remaja. Menjadi bagian dari lingkungan yang terstruktur, memiliki pola, dan aturan yang jelas yang diperkuat dengan disiplin yang konkret dapat membangun perasaan aman, dan dapat meyakinkan individu bahwa hidup dapat diprediksi (Norman, 2004:10).

##### 3) Harapan yang realistis

Memiliki harapan yang tinggi dan bisa dicapai atau realistis memotivasi individu untuk memberikan performa yang optimal. Individu yang mendengar kata realistis “kamu dapat melakukannya” dari orang dekatnya (orang tua, guru, teman) akan menginternalisasi persepsi diri dan dapat memotivasi untuk mencapai dan menariknya untuk berusaha dengan kapasitas yang optimal. Reich *et al* (2010: 114), menyatakan bahwa kepribadian resilien memiliki karakter yang merefleksikan sebuah kekuatan,

*self* yang terintegrasi, dan sifat yang dapat meningkatkan kekuatan, dan hubungan timbal balik dengan orang lain.

c. Kekuatan diri sendiri (*Sense of self*)

Kekuatan diri sendiri dibuktikan dengan kepercayaan diri, efikasi diri, kemampuan adaptasi orientasi masa depan yang positif, dan kemampuan untuk mengelola perilaku dan emosi yang negatif, ketabahan, ego resilien, dan mekanisme pertahanan diri.

1) Harga diri

Harga diri adalah perasaan berharga, dihormati, dan diterima yang biasanya berhubungan dengan kesuksesan dalam hidup.

2) Kepercayaan diri dan efikasi diri

Kepribadian yang resilien memiliki karakter meyakini kemampuannya untuk mengelola tantangan hidup secara efektif. Kemampuan beradaptasi (Lin *et al* dan Luecken, 2004; Rutter, 1987; dalam Reich *et al* 2010: 114). Individu yang memiliki *internal locus of control* mempercayai bahwa peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya dipengaruhi oleh perilakunya bukan takdir, ketidak beruntungan atau tindakan orang lain. Selain itu, individu percaya bahwa masalah dapat diselesaikan atas dasar usaha, yang secara umum akan berkontribusi terhadap penggunaan *coping* yang lebih efektif. Individu yang resilien memiliki rasa optimis dan harapan walaupun berada dalam situasi yang sulit seperti sakit atau ditinggalkan orang yang dicintai (Reich *et al* 2010: 114 ).

3) *Self understanding* (pemahaman diri)

Karakteristik lain kepribadian yang resilien adalah memiliki pemahaman terhadap diri sendiri sebagai individu. Individu yang resilien memiliki pemahaman terhadap motivasi, emosi, kelebihan dan kekurangannya. *Self understanding* menjadikan individu yang resilien memiliki perasaan yang kuat akan identitas, mereka melihat diri mereka sendiri sebagai kepribadian yang koheren dan hidup yang memiliki makna dan tujuan (Reich *et al* 2010: 115) .

4) Orientasi masa depan yang positif

Individu yang resilien mampu merencanakan masa depannya, mereka termotivasi untuk berprestasi dan sukses dalam kehidupannya. Mereka menunjukkan kecenderungan dan perlawanan dalam mencapai tujuan personal, secara bersamaan menjaga keseimbangan hidup dan konsisten untuk berusaha. Walaupun secara umum optimis dalam usahanya, mereka juga fleksibel dalam beradaptasi terhadap tantangan, batasan, dan perubahan dalam kehidupan.

5) Mengontrol emosi dan perilaku yang negatif

Individu yang resilien adalah individu yang bertanggungjawab, bersungguh-sungguh, dan secara umum menunjukkan tingginya integritas pribadi. Mereka cenderung jujur, dan memiliki nilai-nilai yang kuat dimana mereka berjuang dengan keras. Mereka memiliki kontrol yang baik terhadap impuls-impuls dan cenderung tidak melakukan tindakan-tindakan yang spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Individu yang resilien mampu mengalami kesenangan dan emosi positif lainnya (Reich *et al* 2010: 115)

6) Ketabahan

Ketabahan adalah konstruk kepribadian yang terdiri dari kontrol, komitmen, dan tantangan. Yang dimaksud dengan kontrol adalah sebuah kecenderungan untuk merasa dan bertindak hal yang berpengaruh daripada merasa tak berdaya dalam menghadapi kekuatan dari luar. Komitmen adalah sebuah kecenderungan untuk terlibat, dan untuk menemukan tujuan dan makna hidup dan bertarung daripada menghindar. Tantangan bermakna bahwa individu meyakini bahwa perubahan adalah hal yang normal dalam kehidupan, dan anitisipasi terhadap perubahan adalah sebuah kesempatan untuk tumbuh daripada menganggapnya sebagai sebuah ancaman terhadap keamanan (Reich *et al*, 2010: 115)

7) Ego kemampuan beradaptasi

Konsep ego resiliensi dikembangkan untuk menjelaskan sifat kepribadian yang memfasilitasi fleksibilitas dan sumber adaptasi terhadap sumber stres dalam kehidupan, dan adaptasi terhadap kehidupan yang baru. sumber stres, (Reich *et al* 2010: 115). Beberapa sifat yang termasuk ke

dalam ego resilien adalah ketenangan, kehadiran, keingintahuan, kompetensi, pemahaman, humor, optimisme, aktivitas yang produktif, pemahaman, kehangatan dan keterampilan dalam berekspresi. Mekanisme pertahanan diri adalah proses psikologis yang otomatis melindungi individu dari kecemasan dan kesadaran akan adanya sumber stres dan bahaya dari internal ataupun eksternal (Reich *et al* 2010: 115). Mekanisme pertahanan diri, afiliasi, altruism, antisipasi, humor, *self-assertation*, *self-observation*, dan sublimasi adalah mekanisme pertahanan diri yang adaptif dan menjadi karakteristik individu yang resilien. Afiliasi adalah proses menghadapi konflik emosi atau stress dengan meminta bantuan atau dukungan dari orang lain. *Altruism* adalah dedikasi untuk membantu orang lain. Antisipasi adalah pertimbangan alternatif respon yang realistis atau solusi terhadap emosi di masa depan. Humor sebagai bentuk pertahanan diri adalah dengan menertawakan ironi konflik atau stres. Sublimasi adalah mengalihkan perasaan yang berpotensi menimbulkan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang dapat diterima secara sosial. (Reich *et al* 2010: 115)

#### d. Keterampilan Interpersonal

Kepribadian yang resilien memiliki keterampilan interpersonal yang spesifik yang dapat meningkatkan perkembangan dan menjaga hubungan yang membantu menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan. Sifat kepribadian prososial ini dibagi kedalam 3 aspek, yaitu konsep sosiabilitas, ekspresi emosional, dan pemahaman interpersonal.

##### 1) Sosiabilitas

Individu yang resilien secara natural lebih melibatkan diri secara sosial, senang menjalin pertemanan, dan terbuka. Mereka cenderung lebih ramah, baik hati, dan periang. Mereka senang bertemu banyak orang dan dapat berteman dengan mudah, menyenangkan kebersamaan, dan senang membangun jaringan pertemanan. Individu yang resilien memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, ketika mereka mengalami stres mereka memiliki akses untuk mendapatkan

dukungan sosial, walaupun secara personal memiliki kemampuan untuk menghadapinya (Reich *et al* 2010: 115).

## 2) Ekspresi Emosi

Ekspresi emosi adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan emosi secara tepat kepada orang lain yang akan memperkuat hubungan interpersonal dan keefektikan hubungan tersebut saat menghadapi masa-masa stress. Individu yang resilien mampu menyampaikan kehangatan dan perasaan lainnya secara terbuka dan mempercayai orang lain dengan perasaannya (Reich *et al* 2010: 116).

## 3) Pemahaman Interpersonal

Individu yang resilien adalah individu yang empati. Mereka mampu mempersepsi perasaan dan pengalaman orang lain dan mengkomunikasikan pemahamannya terhadap orang lain. Mereka cenderung tidak egois dan memiliki keinginan untuk membantu orang lain, memiliki ketertarikan dalam mensejahterakan orang lain. Sifat ini membuat orang lain ingin berteman, mempercayai, dan akhirnya ingin membantunya (Reich *et al* 2010: 116).

Charney Dan Southwick (Reich *et al* 2010: 428) menjelaskan 10 karakter individu yang resilien, di antaranya adalah *optimisme*, *altruisme*, memiliki nilai moral, memiliki keyakinan, memiliki nilai spiritualitas, memiliki rasa humor, memiliki *role model*, kebermaknaan hidup, kemampuan menghadapi ketakutan, dan training untuk menjadi resilien. Karakteristik individu yang resilien yang hampir sama dikemukakan oleh Hunter (Reich *et al* 2010: 428), karakteristik tersebut adalah sikap positif, optimisme, humor, aktif, fleksibilitas kognitif, kebermaknaan hidup, memiliki keyakinan spiritualitas.

## e. Kemampuan beradaptasi Pada Remaja

Popularitas kemampuan beradaptasi pada remaja meningkat karena berbagai literatur yang menghubungkan masa remaja dengan tekanan dalam masa transisinya. Periode remaja adalah masa transisi yang signifikan (sekolah, pubertas, dan perkembangan kognitif). Perkembangan kemampuan beradaptasi

pada remaja difokuskan untuk mengembangkan program yang membantu remaja untuk mengatasi tantangan hidupnya. Kemampuan beradaptasi merupakan proses aktif dimana remaja dapat terhindar dari konsekuensi negatif dan meningkatkan perilaku yang sehat secara positif dan meningkatkan perkembangan yang sehat. Remaja yang resilien mungkin pencapaian perkembangannya tidak seberhasil remaja yang tidak berada dalam situasi yang beresiko, tetapi mereka akan memiliki hasil yang lebih baik daripada remaja lainnya yang berada dalam resiko. Lingkungan yang tidak sehat (tingginya angka kriminalitas, vandalisme, penggunaan narkoba) berkorelasi dengan tingginya stres, depresi, rasa takut, dan kecemasan bagi remaja dan hal ini adalah sumber resiko bagi remaja. Sebagai contoh, remaja yang tumbuh dalam kemiskinan beresiko mengalami sejumlah kemungkinan hasil yang negatif termasuk rendahnya prestasi akademik dan perilaku kekerasan. Salah satu cara untuk memahami bagaimana kemiskinan dapat menghasilkan kemungkinan negatif adalah dengan melihat hubungan kemiskinan dengan aspek lainnya seperti keterbatasan berbagai fasilitas yang ada dalam komunitas tersebut atau kurangnya pengawasan orang tua.

Kemampuan beradaptasi mengacu pada proses menanggulangi efek negatif pada resiko, mampu melewati peristiwa traumatik, dan menghindari efek negatif yang berhubungan dengan resiko. Kunci adanya kemampuan beradaptasi adalah adanya resiko dan faktor promotif yang dapat membawa hasil yang positif atau mereduksi atau menghindari hasil negatif. Kemampuan beradaptasi pada remaja fokus pada pemahaman perkembangan yang sehat daripada adanya resiko. Faktor promotif yang dapat membantu remaja menghindari efek negatif resiko yang dapat menjadi aset sumber kemampuan beradaptasi pada remaja. Aset adalah faktor positif yang ada dalam individu remaja, seperti kompetensi, keterampilan *coping*, dan efikasi diri. Sumber protektif adalah faktor positif yang berasal dari luar diri remaja yang dapat membantu remaja mengatasi resiko yang dimilikinya. Faktor protektif di dalamnya terdiri dari dukungan orang tua, pengawasan orang dewasa, atau komunitas yang mendukung perkembangan positif pada remaja. Istilah *resources* menekankan pengaruh lingkungan sosial terhadap kesehatan dan perkembangan remaja, hal tersebut juga menekankan bahwa sumber eksternal



fokus pada perubahan untuk membantu remaja menghadapi resiko dan mencegah kemungkinan hasil yang negatif (Fergus dan Zimmermam, 2004: 399).

### 3.

#### **Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)**

Gerald Corey (1988:16) menyebutkan bahwa terapi rasional emotif behaviour adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. W.S. Winkel (2007:364) menegaskan sebagai pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal).

Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Ellis dalam Natawidjaya (2009:274) mengungkapkan bahwa, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan: ---: Pengaruh tidak langsung

B: Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional.

Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

*Rational Emotive Behaviour Therapy* memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut sebagaimana dikemukakan oleh Ellis dalam Natawidjaya (2009:275), membantu klien untuk

memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.

Sementara itu, Surya (2003:14) menyebutkan bahwa tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.

Dengan demikian tujuan rational emotive behaviour therapy adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Dalam pelaksanaannya, teknik layanan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagaimana dikemukakan Gerald Corey (1988:17) menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

- a. Teknik-Teknik Kognitif/ *Self Management*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Sukardi (2008:96) menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

- 1) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

- 2) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan,

berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian

Tugas Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir

b. Teknik-Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

- 2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

- 3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri dan kemampuan siswa beradaptasi.

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, konselor seperti yang dikemukakan Gerald Corey (1988:246) melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

- a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

- b. Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan

terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

- c. Langkah ketiga, Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

- d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

#### **4. Perceraian dan Dampaknya Pada Anak**

Keluarga merupakan tempat yang pertama dan utama bagi anak. selain itu keluarga juga merupakan pondasi primer bagi perkembangan anak, karena keluarga merupakan tempat anak untuk menghabiskan sebagian besar waktu dalam kehidupannya. Keluarga pada awalnya terbentuk karena adanya perkawinan. Perkawinan merupakan proses dimana manusia dari berbagai perbedaan dan berusaha untuk mengintegrasikan dirinya untuk membangun kebersamaan dalam rumah tangga. dalam sebuah hubungan tidak jarang menimbulkan harapan-harapan yang tidak realistis baik di pihak suami maupun istri. Namun ketika harapan-harapan yang tidak realistis ini dihadapkan dengan realistik kehidupan sehari-hari sebagai suami istri, maka tidak jarang hal-hal yang dianggap sepele kemudian dapat menimbulkan kekecewaan, seperti sikap egois, mudah marah, keras kepala dan lain-lain.

Akibat kondisi ini maka sering timbul pertengkaran yang pada akhirnya membuat mereka merasa bahwa perkawinan mereka tidak seperti yang diharapkan dan merasa kecewa. Untuk mengatasi rasa kecewa tersebut suami istri harus mengadakan negoisasi, jika negoisasi berhasil maka hubungan suami istri akan membaik, sebaliknya jika suami istri tidak menegoisasikan maka tidak menutup kemungkinan perkawinan tersebut mengalami kehancuran atau perceraian.

Perceraian adalah cerai hidup antara pasangan suami istri sebagai akibat dari kegagalan mereka menjalankan peran masing-masing, dalam hal ini perceraian dilihat sebagai akhir dari suatu ketidakstabilan perkawinan dimana pasangan suami istri kemudian hidup berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku Erna Karim (dalam Ihromi, 2004).

Menurut Agoes Dariyo (2008) perceraian merupakan peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan dan dikehendaki kedua individu yang sama-sama terikat dalam perkawinan. Perceraian merupakan terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami istri. Selain itu menurut Yusuf (2004) perceraian orangtua adalah keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan berakhirnya hubungan suami istri karena ketidakcocokan antara keduanya dan diputuskan oleh hukum. Perceraian adalah penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu. Maksudnya adalah UU tidak memperbolehkan perceraian dengan permufakatan saja antara suami dan isteri. Tuntutan perceraian harus dimajukan kepada Hakim secara gugat biasa dalam perkara perdata, yang harus didahului dengan meminta izin kepada Ketua Pengadilan Negeri setempat untuk menggugat.

Sebelum izin diberikan, Hakim harus berusaha untuk mendamaikan kedua belah pihak (Djumairi Achmad, 1990: 65). Di dalam UU No.7 tahun 1989 tentang Peradilan Agama dan Kompilasi Hukum Islam, dikenal 2 (dua) macam perceraian, yaitu cerai talaq, dan cerai gugat. Cerai talaq adalah cerai yang dijatuhkan oleh suami terhadap isterinya, sehingga perkawinan mereka menjadi putus.

Seorang suami yang bermaksud menceraikan isterinya mereka harus terlebih dahulu mengajukan permohonan kepada Pengadilan Agama, sedangkan cerai gugat adalah cerai yang didasarkan atas adanya gugatan yang diajukan oleh isteri, agar perkawinan dengan suaminya menjadi putus. Seorang isteri yang bermaksud bercerai dari suaminya harus lebih dahulu mengajukan gugatan kepada Pengadilan Agama. Apabila pergaulan kedua suami-isteri tidak dapat mencapai tujuan

perkawinan, maka akan mengakibatkan perpisahan, karena tidak adanya kata kesepakatan antara suami-isteri, maka dengan keadilan Allah SWT, dibukanya suatu jalan keluar dari segala kesukaran itu, yaitu pintu perceraian. Mudah-mudahan dengan adanya jalan itu terjadilah ketertiban, dan ketentraman antara kedua belah pihak. Dan masing-masing dapat mencari pasangan yang cocok yang dapat mencapai apa yang dicita-citakan (Rasjid, 2004 : 380).

Hal ini sesuai dengan hadits Nabi Muhammad SAW, yang artinya sebagai berikut: “ Dari Ibnu Umar ra. Ia berkata bahwa Rasulullah SAW telah bersabda “ Sesungguhnya yang halal yang amat dibenci Allah adalah talaq” (Riwayat Abu Dawud dan Ibnu Majah). Adapun tujuan Perceraian adalah sebagai obat, dan jalan keluar bagi suatu kesulitan yang tidak dapat diatasi lagi selain dengan perceraian. Meskipun demikian talaq masih tetap di benci Allah.

Perceraian memang tidak hanya menimbulkan gangguan emosional bagi pasangan yang bercerai tetapi juga anak-anak akan terkena dampaknya. Dampak perceraian terhadap anak lebih berat dibanding pada orang tua. Terkadang anak akan merasa terperangkap di tengah-tengah saat orang tua bercerai. Rasa marah, takut, cemas akan perpisahan, sedih dan malu merupakan reaksi-reaksi bagi kebanyakan anak dari dampak perceraian.

Perceraian yang terjadi pada suatu keluarga memberikan dampak yang mempengaruhi jiwa dan kondisi anak. anak yang mengalami hambatan dalam pemenuhannya terkait rasa cinta dan memiliki orangtua harus menghadapi kenyataan bahwa orangtuanya telah bercerai. Anak mendapat gambaran buruk tentang kehidupan berkeluarga.

Dalam perasaan anak, perceraian adalah suatu kekurangan yang memalukan. Perceraian hampir selalu membuat anak bersedih, pemarah dan lemah jiwanya. Anak merasa terasing diantara masyarakat yang kebanyakan terdiri atas keluarga yang bersatu. Perceraian yang berarti keterpisahan antara ibu, ayah dan anak-anak apapun penyebabnya, bisa memberi dampak buruk bagi anak. karena sebuah keluarga tidak lagi utuh, dan umumnya yang terjadi adalah ibu bersama anak-anak di satu pihak, dan ayah yang hidup sendiri. Akibatnya, anak kehilangan salah satu tokoh identifikasi mereka. Hal ini tentunya menuntut penyesuaian diri lagi setelah



anak mampu mengatasi kesulitan menghadapi perceraian orang tuanya (Musbikin,2008).

Dampak perceraian ini diatur di dalam pasal 41 UU No. 1 tahun 1974, yang isinya sebagai berikut:

1. Baik Ibu atau bapak tetap berkewajiban memelihara dan mendidik anak-anaknya, semata-mata berdasarkan kepentingan anak. Bilamana ada perselisihan mengenai penguasaan anak, maka Pengadilan yang memberi keputusan.
2. Bapak yang bertanggung jawab atas semua biaya pemeliharaan dan pendidikan yang diperlukan anak itu; bilamana bapak dalam kenyataan tidak dapat memenuhi kewajiban tersebut, maka Pengadilan dapat menentukan bahwa ibu ikut memikul biaya tersebut.
3. Pengadilan dapat mewajibkan kepada bekas suami untuk memberikan biaya penghidupan, dan/ atau menentukan sesuatu kewajiban bagi bekas isteri.

Akibat putusnya perkawinan karena perceraian diatur dalam pasal 156 Inpres Nomor 1 tahun 1991. Ada tiga akibat putusnya perkawinan karena perceraian yaitu:

1. Terhadap anak-anaknya,
2. Terhadap harta bersama (harta yang diperoleh selama dalam perkawinan).
3. Terhadap *mut'ah* (pemberian bekas suami kepada bekas isterinya yang dijatuhi talak berupa benda atau uang dan lainnya).

Umumnya sikap anak-anakterhadap perceraian adalah kaget shock dan menghindari kenyataan bahwa perpecahan keluarga tak terjadi pad dirinya. Banyak yang merasa cemas dan takut, ada pula yang marah dan uring-uringan dan juga membangkang. Tetapi ada pula berusaha keras untuk menyatukan kembali kedua orangtuanya. Meskipun reaksi ini bervariasi umumnya, Robert Weiss dalam Musbikin (2008) menyebutkan bahwa reaksi emosional anak sangatlah tergantung pada pemahaman anak tentang perkawinan orangtuanya, usia anak, tempramen anak, serta sikap dan perilaku orangtua terhadap anak.

Menurut Dariyo (2008) anak-anak yang ditinggalkan orang tuanya yang bercerai juga merasakan dampak negatif. Mereka mengalami kebingungan harus

ikut kepada siapa. Mereka tidak dapat melakukan proses identifikasi pada orangtua. Akibatnya, tidak ada contoh positif yang bisa di tiru. Secara tidak langsung mereka mempunyai pandangan negatif terhadap pernikahan. Namun yang jelas perceraian orangtua akan mendatangkan perasaan traumatis bagi anak.

Sama halnya seperti Dariyo, menurut Gunarsa (2002) perceraian merupakan suatu penderitaan, suatu pengalaman traumatis bagi anak. anak memperoleh banyak tekanan, dalam arti suasana rumah yang kurang harmonis, kehilangan ayah. Juga lingkungan yang mengharuskannya mengadakan penyesuaian diri dan perubahan-perubahan penyesuaian diri. Karena tekanan dan keadaan lingkungan yang mengharuskannya mengadakan penyesuaian lingkungan sebagai akibat perceraian kedua orangtuanya, menyebabkan anak merasa dirinya tidak aman, dipandang berbeda oleh masyarakat, mengalami diskriminasi sosial dari lingkungannya, merasa tidak mempunyai tempat hangat dan aman di dunia ini dan tidak mempunyai kepercayaan diri.

Padahal, anak pada masa sekolah adalah anak yang merasa takut diejek, takut tercela, takut kehilangan miliknya, takut akan penyakit dan takut akan gagal di sekolah. Anak pada masa ini memiliki motivasi yang tinggi terhadap karya dan kerjasama diantara teman-temannya. Karena rasa tidak aman yang menyelubungi dirinya, pada anak tumbuh perasaan inferiority terhadap kemampuan dan kedudukannya. Ia merasa rendah diri, ia menjadi takut untuk meluaskan pergaulannya dengan teman-temannya. Semua ini akan mempengaruhi prestasi belajar anak di sekolah.

Perceraian merupakan peralihan besar dalam penyesuaian dengan keadaan, anak akan mengalami reaksi emosi dan perilaku karena kehilangan salah satu orangtuanya. Anak akan membutuhkan dukungan, kepekaan dan kasih sayang yang lebih besar untuk mengatasi kehilangan yang dialaminya selama masa sulit ini. Realitanya diduga banyak anak dari keluarga yang bercerai memiliki sikap bandel, nakal, pesimis, penakut, dan tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah serta tidak percaya diri sehingga dalam bersosialisasi tidak dapat berjalan dengan baik.

Menurut Willis (2011) anak korban perceraian akan mengalami krisis kepribadian, sehingga perilakunya sering salah suai. Mereka mengalami gangguan

emosional dan neurotik. Kasus keluarga *broken home* ini sering di temui di sekolah, seperti anak menjadi malas belajar, menyendiri, agresif, memboos dan suka menentang guru.

Sedangkan menurut hasil penelitian Heteringthon dalam Save (2002) peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan dan sering marah-marah. Perceraian juga setidaknya dapat menimbulkan kekacauan jiwa meski mungkin tidak terlalu jauh. Peran keluarga yang dijalankan dan dibebani kepada satu orang saja akan menjadi jauh lebih sulit jika dibandingkan oleh dua orang. Keadaan yang tidak menentu ini cenderung membuat anak memilih tinggal di rumah baru, ingin hidup menyendiri, menjauhi temannya. Perasaannya sering diliputi kecemasan dan rasa aman pun terancam.

Menurut Gerungan bahwa sebagian besar pada anak-anak berasal dari keluarga yang sudah tidak utuh strukturnya (Gerungan, 2002: 20). Keluarga yang pecah ialah keluarga dimana terdapat ketiadaan salah satu dari orang tua karena kematian, perceraian, hidup berpisah, untuk masa yang tak terbatas ataupun suami meninggalkan keluarga tanpa memberitahukan kemana ia pergi (Abdullah Kelib, 1990: 20). Hal ini disebabkan karena:

- a. Anak kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan tuntutan pendidikan orang tua, terutama bimbingan ayah, karena ayah dan ibunya masing-masing sibuk mengurus permasalahan serta konflik batin sendiri.
- b. Kebutuhan fisik maupun psikis anak remaja menjadi tidak terpenuhi, keinginan harapan anak-anak tidak tersalur dengan memuaskan, atau tidak mendapatkan kompensasinya.
- c. Anak-anak tidak mendapatkan latihan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk hidup susila. Mereka tidak dibiasakan untuk disiplin dan kontrol diri yang baik.

Sebagai akibat bentuk pengabaian tersebut, anak menjadi bingung, resah, risau, malu, sedih, sering diliputi perasaan dendam, benci, sehingga anak menjadi kacau dan liar. Dikemudian hari mereka mencari kompensasi bagi kerisauan batin sendiri diluar lingkungan keluarga, yaitu menjadi anggota dari suatu gang kriminal; lalu melakukan banyak perbuatan brandalan dan kriminal.

Perceraian merupakan faktor penentu bagi pemunculan kasus-kasus neurotik, tingkah laku asusila, dan kebiasaan delinkuen (Kartini Kartono, 2002). Penolakan oleh orang tua atau ditinggalkan oleh salah seorang dari kedua orang tuanya, jelas menimbulkan emosi, dendam, rasa tidak percaya karena merasa dikhianati, kemarahan dan kebencian, sentimen hebat itu menghambat perkembangan relasi manusiawi anak.

Muncullah kemudian disharmonis sosial dan lenyapnya kontrol diri, sehingga anak dengan mudah bisa dibawa kearus yang buruk, lalu menjadi kriminal. Anak ini memang sadar, tetapi mengembangkan kesadaran yang salah. Fakta menunjukkan bahwa tingkah laku yang jahat tidak terbatas pada strata sosial bawah, dan strata ekonomi rendah saja tetapi juga muncul pada semua kelas, khususnya dikalangan keluarga yang berantakan. Memang perceraian dan perpisahan tidak selalu mengakibatkan kasus delinkuen dan karakter pada diri anak. Akan tetapi, semua bentuk ketegangan batin dan konflik familial itu mengakibatkan bentuk ketidakseimbangan kehidupan psikis anak. Disamping itu juga tidak berkembangnya tokoh ayah sebagai sumber otoritas bagi anak laki-laki (Andry, Ostrovsky, Siri Naess, 1959). Sehingga anak berkembang menjadi kasar, liar, brutal, tidak terkendali, sangat agresif dan kriminal (Kartini Kartono, 2002).

Hurlock dalam Yusuf (2004) juga menambahkan bagi anak yang usia remaja korban perceraian orangtua, antara lain:

- a. Mudah emosi (sensitif)
- b. Kurang konsentrasi belajar
- c. Tidak peduli lingkungan dan sesamanya
- d. Tidak tahu sopan santun
- e. Tidak tahu etika bermasyarakat
- f. Senang mencari perhatian orang lain
- g. Ingin menang sendiri
- h. Susah diaturi.
- i. Suka melawan orangtua
- j. Tidak memiliki tujuan hidup
- k. Kurang memiliki daya juang
- l. Berperilaku nakal

m.Mengalami depresi

n.Kecenderungan terhadap obat-obatan terlarang

Menurut Lesley dalam Ihromi (2004) mengemukakan bahwa anak-anak yang orangtuanya bercerai sering hidup menderita, khususnya dalam hal keuangan serta secara emosional kehilangan rasa aman. Selain itu Gardner juga menambahkan bahwa kepergian salah satu orangtua meninggalkan anak dikarenakan orangtua sudah tidak menyayangi mereka lagi. Berbagai macam kepedihan dirasakan anak seperti terluka, bingung, marah, dan tidak aman. sering pula mereka berkhayal akan rujuknya kedua orangtua mereka. Anak akan merasakan kepedihan yang luar biasa dan sangat mendalam. Tidak jarang anak malah akan menyalahkan dirinya sendiri serta menganggap bahwa mereka lah penyebab perceraian kedua orangtuanya.

Landis dalam Ihromi (2004:161) lebih lanjut menyatakan bahwa dampak lain dari perceraian adalah meningkatnya perasaan dekat anak dengan ibunya serta menurunnya jarak emosional anak dengan ayahnya, disamping anak menjadi inferior terhadap anak yang lain. Sedangkan menurut Gardner dalam Ihromi (2004:162) menyatakan bahwa anak merasakan kepedihan luar biasa dan mendalam sehingga anak sering menyalahkan dirinya sendiri sebagai penyebab perceraian orangtuanya dan kepergian orangtuanya itu dinilai sebagai tanda tidak menyayangi mereka.

Dari uraian diatas dapat dicermati bahwa perceraian orangtua akan memberikan dampak pada perkembangan kehidupan anak terutama dalam pembentukan emosionalnya. Anak yang orangtuanya bercerai mempunyai problem emosionalnya sendiri. ia merupakan korban dari dua orangtua yang dipecahkan melalui perceraian, jalan hidupnya telah direnggut. Anak dari orangtua yang bercerai cenderung dibesarkan dalam kondisi sosial yang kurang sehat dari pada anak-anak dalam rumah tangga normal. Namun kondisi kehidupan keluarga akan menentukan bagaimana anak menjalani hidup selanjutnya dan tidak jarang anak dari keluarga yang bercerai mempunyai sifat nakal, kurang percaya diri sehingga dalam dia bersosialisasi tidak berjalan baik.

## B. Penelitian Relevan

Penelitian dan kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. Songprakun (2009) melakukan penelitian tentang upaya meningkatkan relisisensi dengan metode *biblocounseling*. Penelitian ini melibatkan 56 partisipan yang didiagnosis mengalami depresi di Thailand. Kelompok treatment diberikan intervensi konseling sedangkan kelompok kontrol diberikan treatment dan guru BKn standar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam tingkat kemampuan beradaptasinya. Penemuan ini memberikan bukti bahwa bibliocounseling mendukung penggunaan biblocounseling dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi individu dengan depresi menengah di Thailand.
2. Young dan Hoffmann (2013) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa membantu dan mengembangkan harga diri anak adalah suatu hal untuk membantu anak untuk mengumpulkan bukti bahwa anak cukup kompeten dan mampu. Bukti ini harus asli dan berdasarkan pengalaman. Ketika orang dewasa menciptakan peluang bagi anak untuk mengambil risiko dan pengalaman sukses, mereka (orang dewasa) membantu anak mengembangkan rasa self-worth. Ketika anak membuat kesalahan, mereka membutuhkan dukungan orang dewasa tetapi bukan dengan cara menyelamatkan anak dari konsekuensinya tetapi mengajarkan anak untuk memecahkan masalah dan mengekspresikan keyakinan bahwa mereka akan lebih baik lagi lain waktu. Secara keseluruhan, anak membutuhkan pengetahuan bahwa mereka diberikan perhatian dan dihargai.
3. Fasset (2015) dalam penelitiannya dengan subjek 44 anggota Fakultas Pendidikan dan para-pendidik, 13 siswa dan orantuanya menunjukkan bahwa 9 siswa meningkat minimal satu nilai pada satu pelajaran, meskipun hanya 2-3 siswa memiliki pemahaman yang lebih baik dalam disabilitas. 46 persen dari kelompok menggunakan salah satu dari rekomendasi untuk meningkatkan wawasan diri. Setengah dari partisipan mendukung untuk dirinya sendiri, ketika observasi guru mengenai mendukung diri tidak berarti.

4. Adik Hermawan dalam penelitiannya tentang Konseling Rasional Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis Islam untuk self efficacy peserta didik MTs Nurul Huda Demak. Penelitian ini menggunakan konseling berbasis Islam yang difokuskan pada pemberdayaan fitrah Iman, karena iman dipandang sebagai dasar dan inti dalam kehidupan. Untuk melawan keyakinan Irasional dalam penelitian ini ia menggunakan konsep Islam yaitu Tazkiyyatunufus dengan metode Taushiyah, dan Tasyrihah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan self efficacy peserta didik di MTs Nurul Huda Demak. Hal ini dilihat dari skor analisis independent sample test dengan nilai  $\text{sig } 0,037 < 0,05$  dan hasil analisis paired sample test  $0,045 < 0,05$ . Penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dalam penggunaan konseling rational emotive therapy (REBT). Kaitannya yaitu sama-sama menggunakan konseling dan pendekatan yang sama yaitu menggunakan unsur-unsur Islam.
5. Afdila Sari dengan judul Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk mengurangi Gaya Hidup Hedonisme siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya gaya hidup hedonism siswa dan adanya peluang konseling REBT untuk mengurangi gaya hidup hedonisme. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah mixed method dengan model *concurrent triangulation* yaitu metode penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatifnya penelitian eksperimen dengan desain *non equivalent pretest posttest control group design*, sedangkan penelitian kualitatifnya menggunakan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) efektif digunakan untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian dapat diklasifikasikan dari berbagai macam cara dan sudut pandang. Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian menurut Azwar (2005:5) dibagi atas dua macam yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data angka yang diolah dengan metode statistika.

Jika dikaji dari metodenya, dimana penelitian ini lebih menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh dari suatu perlakuan/tindakan/treatment atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diterapkan tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hadi (2004:427) bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu treatment atau perlakuan.

Senada dengan Latipun (2015:6) menyatakan bahwa penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Selanjutnya menurut Sugiyono (2013:107) bahwa penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efek atau pengaruh dari hasil perlakuan, treatment, atau manipulasi yang dilakukan terhadap orang atau subjek yang diberikan perlakuan tersebut. Dalam penelitian eksperimen ini, perlakuan yang diberikan berupa pemberian konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan menggunakan teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan Kemampuan



beradaptasi siswa korban perceraian orang tua di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Percut Sei Tuan.

## B. Desain Penelitian

Desain penelitian dapat didefinisikan sebagai semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, maka harus dirancang desain eksperimen sebaik mungkin. Menurut Latipun (2015:6) desain eksperimen merupakan semua proses yang diperlukan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu eksperimen, sehingga sebelum melaksanakan penelitian eksperimen perlu diketahui desain yang digunakan. Secara garis besar, menurut Sugiyono (2013:73) penelitian eksperimen dapat dibagi menjadi empat jenis yaitu *pre experimental*, *true experimental*, *factorial experimental* dan *quasi experimental*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre experimental design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Penelitian *pre experimental design* itu sendiri dibagi menjadi tiga yaitu *one-shot case study*, *one group Pretest-posttest*, dan *Intec-group comparison*.

Berdasarkan tiga desain penelitian tersebut peneliti menggunakan *one-group pretest-posttest* untuk melakukan penelitian. Menurut Arifin (2012:80), dimana desain ini menggunakan satu kelompok subjek yang terlebih dahulu diberi *pretest* ( $O_1$ ), lalu dikenakan perlakuan ( $X$ ), kemudian dilakukan *post test* ( $O_2$ ). Sehingga terkait dengan penelitian ini, maka desain penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu *pre-test* ( $O^1$ ) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa sebelum diberikan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif/ *self management*. Pengukuran yang kedua yaitu *posttest* ( $O_2$ ), dilakukan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa setelah diberikan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif/ *self management*. Adanya perbedaan antara *Pre-test* dan *post-test* diasumsikan sebagai efek dari

perlakuan yang diberikan. Sehingga Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Pre-Test	Perlakuan	Post- Test
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**Keterangan:**

- O<sub>1</sub> : Pre-test untuk pengukuran awal yaitu untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa sebelum diberikan konseling *Rational motive behavioutr therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*.
- X : Perlakuan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*.
- O<sub>2</sub> : Post-test untuk pengukuran akhir yaitu untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa sebelum diberikan konseling *Rational motive behavioutr therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*.

Penelitian ini menggunakan beberapa tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa setelah mendapatkan perlakuan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*. Beberapa hal yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah sebagai berikut:

a. Memberikan *Pre test* (O<sub>1</sub>)

*Pre-tes* ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *pos-test*.

b. Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/*self management* yang akan diberikan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi selama kurang lebih 35-60 menit pada setiap sesi pertemuannya. Teknik yang digunakan dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management* ini yaitu lebih berfokus pada konsep *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) itu sendiri yaitu ABCDE, dimana nantinya pada konsep D (*Dispusting*) dimasukkan unsur rasa syukur yaitu

syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. *Dispusting* itu sendiri untuk melawan keyakinan irasional yaitu merasa minder atau kurang percaya diri maupun kemampuan beradaptasi siswa. Sehingga peneliti berharap konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) dengan teknik kognitif ini dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil yang positif. *Dispusting* ini diawali dengan memberikan pengetahuan awal mengenai perceraian, faktor penyebab dan dampaknya. Kedua mengaplikasikan rasa syukur dengan relaksasi dan Ketiga, memberikan motivasi melalui video motivasi sukses bergaul.

c. Memberikan *post-test* (O<sub>2</sub>)

*Post-test* adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management* dan untuk mengetahui adanya peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa setelah diberikannya konseling. *Post-test* ini dilakukan setelah diberikannya perlakuan selama enam kali pertemuan.

### C. Variabel Penelitian

a. Identifikasi variabel

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2013:38) pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel, yakni *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent variable* (variabel terikat). Adapun lebih jelasnya sebagai berikut:

- 1) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan teknik kognitif, karena konseling ini sengaja diberikan untuk memberikan pengaruh bagi variabel terikat yaitu kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi.

- 2) Variabel terikat (Y) atau bisa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Percut Sei Tuan.

#### D. Definisi Operasional

Variabel yang akan dibahas pada penelitian ini, perlu dibuat definisi operasional agar setiap variabel yang dibahas pada penelitian ini dapat terukur dengan baik. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan cinta diri, pemahaman diri, tujuan hidup yang jelas dan berpikir positif. Berikut Kisi-Kisi Instrumennya tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I have

Indikator	Sub indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Memiliki kepercayaan terhadap hubungan	Siswa memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan keluarga dekat	1	2	2
	Siswa memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan guru atau pengasuh	3	4	2
	Siswa memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan teman	5	6	2
Memiliki struktur dan aturan di Sekolah	Siswa mengetahui dan memahami struktur Sekolah	7	8	2
	Siswa memahami <i>punishment</i> sebagai bagian dari pelanggaran terhadap aturan	9	10	2

	Siswa memahami reward sebagai bagian dari kepatuhan	11	12	2
Memiliki <i>role model</i>	Siswa memiliki <i>role model</i> atau seseorang yang dijadikan teladan dalam hidupnya	13	14	2
	Siswa memiliki <i>role model</i> atau seseorang yang dijadikan teladan dalam hidupnya di sekitar Sekolah	15	16	2
Memiliki dorongan untuk mandiri	Siswa memiliki motivasi untuk menjadi individu yang mandiri	17	18	2
Memiliki akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan	Siswa memiliki akses terhadap kesehatan	19	20	2
	Siswa memiliki akses terhadap pendidikan	21	22	2
	Siswa memiliki akses terhadap kesejahteraan	23	24	2
	Siswa memiliki akses terhadap layanan keamanan	25	26	2

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I Am

<b>Indikator</b>	<b>Sub indikator</b>	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah</b>
Perasaan dicintai	Siswa merasa dicintai dan disukai oleh orang disekitarnya	27	28	2
	Siswa memiliki perasaan sensitif terhadap perasaan orang lain	29	30	2
	Siswa mengetahui apa yang diharapkan orang lain darinya.	31	32	2

Mencintai, empati, dan altruis	Siswa memiliki perasaan mencintai terhadap orang lain	33	34	2
	Siswa memiliki perasaan empati terhadap orang lain	35	36	2
	Siswa memiliki perasaan altruis terhadap orang lain	37	38	2
Memiliki kebanggaan pada diri sendiri	Siswa merasa dirinya penting dan berharga bagi orang lain	39	40	2
	Siswa memiliki kebanggaan terhadap apa yang dapat dia lakukan dan capai	41	42	2
	Siswa tidak membiarkan dirinya direndahkan oleh orang lain.	43	44	2
	Siswa menunjukkan kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi ketika memiliki masalah	45	46	2
Memiliki kemandirian dan tanggungjawab	Siswa dapat melakukan satu hal dengan caranya sendiri	47	48	2
	Siswa mampu menerima konsekuensi dari perilakunya.	49	50	2
	Siswa memahami keterbatasan yang dimiliki dalam satu peristiwa	51	52	2
Memiliki harapan, keyakinan, dan kepercayaan	Siswa memiliki harapan akan kehidupan yang lebih baik	53	54	2
	Siswa memiliki kepercayaan dan keyakinan akan kuasa tuhan	55	60	2

2. Kemampuan beradaptasi siswa dalam penelitian ini merupakan kapasitas internal yang dimiliki siswa korban perceraian yang berfungsi untuk mencegah, menghadapi dan memini malisir dampak negatif dari adversitas atau kondisi yang tidak menyenangkan yang terjadi dalam hidup remaja. Berikut Kisi-Kisi Instrumennya tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Skala Kemampuan Adaptasi I Can

<b>Indikator</b>	<b>Sub indikator</b>	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>	<b>Jumlah</b>
Kemampuan komunikasi	Siswa mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya terhadap orang lain	61	62	2
	Siswa mampu menjadi pendengar yang baik bagi orang lain	63	64	2
	Siswa mampu menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain	65	66	2
Kemampuan pemecahan masalah	Siswa dapat menilai berat atau ringan masalah yang dihadapi	67	68	2
	Siswa dapat menilai kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi masalah	69	70	2
	Siswa mengetahui saat yang tepat untuk meminta bantuan orang lain dalam pemecahan masalah	71	72	2
	Siswa memiliki kemampuan untuk meminta bantuan orang lain dalam pemecahan masalah	73	74	2
	Siswa mampu menemukan solusi yang kreatif dari permasalahan yang dihadapinya	75	76	2

	Siswa memiliki ketahanan dalam mengatasi masalah yang dimilikinya	77	78	2
Kemampuan Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan	Siswa dapat mengidentifikasi (menamai) perasaannya ketika menghadapi masalah atau peristiwa tidak menyenangkan	79	80	2
	Siswa mampu mengekspresikan emosinya dalam kata-kata dan perilaku yang tepat dan tidak mengganggu hak orang lain	81	82	2
	Siswa mampu mengelola dorongan untuk tidak berperilaku dalam cara yang berbahaya dalam menghadapi masalah/peristiwa (memukul, lari, merusak, dan lain-lain )	83	84	2
Kemampuan mengetahui emosi diri sendiri dan orang lain.	Siswa mengetahui tempramen dirinya dan orang lain	85	86	2
	Siswa mengetahui seberapa cepat dapat bertindak dalam menghadapi situasi atau masalah	87	88	2
	Siswa mengetahui seberapa banyak masalah yang dapat diselesaikan dalam waktu tertentu	89	90	2
Menjalin hubungan yang dapat dipercaya.	Siswa memiliki seseorang yang dapat dipercaya (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)	93	92	2



	Siswa memiliki seseorang yang dapat dimintai bantuan (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)	95	94	2
	Siswa memiliki seseorang yang dapat dijadikan tempat untuk berbagi perasaan, (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)	97	96	2
	Siswa memiliki seseorang yang dapat dimintai bantuan untuk mengeksplorasi cara mengatasi masalah personal dan interpersonal (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)	99	100	2

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri I Can

Sub Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Cinta diri	1. Mampu memelihara diri sehingga mampu menghargai baik kebutuhan jasmani maupun rohaninya	101	102	2
	2. Bangga akan sifat-sifat mereka yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkannya sebaik mungkin	103	104	2
	3. Merasa senang bila diperhatikan	105	106	2

Pemahaman Diri	1. Menyadari potensi diri yang dimilikinya	109	108	2
	2. Tahu diri dalam arti serta terbuka untuk menerima kritik dan bantuan	111	110	2
Tujuan hidup yang jelas	1. Mampu menentukan tujuan sendiri	113	112	2
	2. Mempunyai motivasi yang tinggi	115	114	2
	3. Mampu membuat keputusan	117	116	2
Berpikir positif	1. Memiliki harapan dalam hidupnya	119	118	2
	2. Memiliki potensi motivasi dalam hidupnya	121	120	2
	3. Memiliki kepercayaan bahwa ini masalah dapat diselesaikan	123	122	2
Komunikasi	1. Mendengarkan orang lain dengan tepat.	125	124	2
	2. Berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam	127	126	2
	3. Berbicara di depan umum tanpa rasa takut	129	128	2
	4. Tidak akan menemui kendala-kendala apabila harus berkomunikasi dengan orang lain	131	130	2
Ketegasan	1. Bersikap dan berperilaku asertif	133	132	2
	2. Berkompromi dengan siapa saja	135	134	2

	secara baik			
	3. Menerima pujian dari orang lain secara wajar	137	136	2
Penampilan diri	1. Gaya hidup yang dapat diterima orang lain	139	138	2
	2. Tampil apa adanya, sopan dan menyenangkan	141	140	2
	3. Berbusana dengan model maupun warna yang cocok	143	142	2
Pengendalian perasaan	1. Keberanian dalam menghadapi tantangan	145	144	2
	2. Ketabahan dalam menghadapi masalah	147	146	2
	3. Tidak mudah terbenam dalam emosi	149	148	2

3. Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*. REBT merupakan sebuah terapi yang berfokus pada mengubah keyakinan irasional seseorang menjadi rasional. Karena terapi ini memandang penyebab emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi atau pengalaman yang dilalui dengan cara *disputing* yaitu melawan keyakinan dengan memberikan pengetahuan awal terkait permasalahan siswa dan memberikan motivasi melalui video motivasi sukses bergaul.

## E. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:80) populasi adalah, “wilayah generalisasi yang terdiri atas responden yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/I SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan Tahun Pelajaran 2020/2021,

berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diperoleh jumlah populasi seluruhnya 720 orang.

## **2. Sampel dan Teknik Sampling**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013:81). Teknik sampling dalam menetapkan subjek penelitian ini adalah *non random* yakni teknik pengambilan sampel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan pertimbangan tertentu. Bentuk pengambilan *non random* ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sesuai dengan yang dikehendaki. (Latipun, 2015:35). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dari hasil pre-tes dengan konsep diri yang rendah dan hasil diskusi dari Guru BK.

## **F. Prosedur Penelitian**

Prosedur yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini termuat dalam beberapa tahap, diantaranya:

### **a. Tahap Awal**

Pada tahap awal dilaksanakan kegiatan: (1) penyusunan skala kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi; (2) penyusunan modul atau manipulasi; (3) telaah ulang modul; (4) perizinan meliputi pihak Program Magister Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan dan SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan; (5) uji coba skala. Adapun penyusunan skala kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi bertujuan untuk menyusun instrumen penelitian sebagai alat tes, yang digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa. Sedangkan penyusunan modul ditujukan untuk merumuskan materi yang digunakan dalam memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Dengan demikian, perlu dilakukan telaah ulang modul, dengan memperhatikan perbaikan dari dosen pembimbing yang sekiranya dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk merevisi modul tersebut. Kemudian kegiatan perizinan juga masuk dalam tahap awal persiapan penelitian, kerana dibutuhkan surat resmi untuk mendapatkan izin

penelitian. selanjutnya uji coba skala dimaksudkan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Sehingga instrument yang digunakan valid untuk digunakan pada saat *pre-test* dan *post-test*.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi *pre-test*, pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management* dan *post-test*. Tahap *pre-test* diberikan kepada siswa yang menjadi sampel penelitian ini dengan kriteria yang telah ditentukan menggunakan skala kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Selanjutnya, pelaksanaan konseling dilakukan dengan menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/*self management*, yang mengacu pada modul atau panduan yang telah direvisi. Setelah pemberian konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/ *self management*, subjek dikenai *post-test* untuk mengetahui perubahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdiri dari tahap analisis data, pembahasan, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS version 20.0. Uji statistik ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif/*self management* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa atau tidak. Uji statistik yang dimaksud ialah dengan menggunakan uji beda *wilcoxon signed ranks test*. Dengan diketahuinya hasil uji beda ini, dapat dijadikan acuan guna menjawab hipotesis yang dirumuskan melalui interpretasi data yang dilakukan. Selanjutnya, dari hasil analisis tersebut dibahas secara menyeluruh berdasarkan hasil yang sudah diperoleh, sehingga dapat ditarik dan diketahui kesimpulan dari penelitian ini.

### G. Teknik Pengumpulan Data

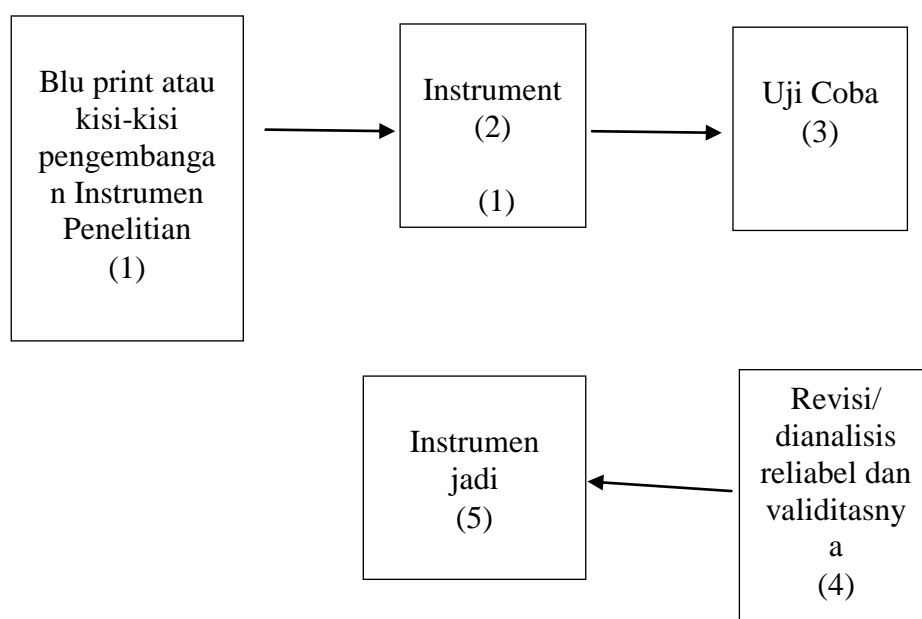
Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian ialah untuk mendapatkan data yang nantinya diolah untuk menarik suatu kesimpulan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, interview, kuesioner (angket), dokumen, triangulasi, skala, dan lain-lain. (Sugiyono, 2013: 308). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

- a. Skala, yakni alat pengumpul data berupa skala likert kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi. Skala ini digunakan sebelum maupun sesudah perlakuan.
- b. Observasi, Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika psikologis perkembangan subjek penelitian selama pelaksanaan intervensi berlangsung. Observasi ini akan menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa.
- c. Wawancara, Teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan psikologis subjek penelitian wawancara ini untuk mengetahui perubahan individu pasca saat *treatment* pelaksanaan konseling REBT.
- d. Dokumentasi, teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan psikologis siswa melalui lembar-lembar penangkapan pikiran, evaluasi dan lain sebagainya.
- e. Modul, Penelitian ini dilakukan dengan berpedoman pada rancangan yang telah dibuat yaitu konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif.

### H. Prosedur Penyusunan Instrumen

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrument penelitian melalui beberapa tahap. Prosedur yang ditempuh adalah perencanaan, penulisan butir soal, penyuntingan, uji coba, penganalisisan hasil, dan mengadakan revisi. (Arikunto, 2006:166).

Sedangkan dalam penelitian ini, langkah langkah yang ditempuh oleh peneliti dalam pengadaan instrument antara lain yaitu membuat kisi-kisi instrument, lalu dikonsultasikan, hasil konsultasi direvisi, instrument yang telah direvisi di ujicobakan, kemudian revisi kedua dan instrument jadi yang siap disebarakan sebagai pre-test dan *post-tes*. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dapat dilihat pada bagan berikut:



**Gambar 3.1: Prosedur Penyusunan Instrumen**

Setelah mengetahui langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian, selanjutnya adalah membahas mengenai pengukuran mengenai kisi-kisi instrument yang dilanjutkan dengan menyusun instrumen utuh beserta lembar jawabnya. Instrumen awal diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen.

## **I. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **a. Uji kesahihan instrumen (validity)**

Untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen yang digunakan maka dilakukan pengujian kesahihan instrumen. Pengembangan instrumen untuk mendapatkan instrumen yang sah dilaksanakan dengan menggunakan validitas

isi (*content validity*), dan validitas (*construct validity*). Dalam pelaksanaannya dicari konsistensi internal dan membuang butir-butir pernyataan yang lemah, kemudian meminta pertimbangan pembimbing sehingga diperoleh butir-butir kuesioner yang baik dan memenuhi syarat. Penyusunan kuesioner dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) menghindari pertanyaan yang meragukan atau tidak jelas; (2) menghindari penggunaan kata-kata yang dapat menimbulkan rasa curiga dan antipati; (3) meniadakan penggunaan kata yang merupakan kunci atau mengarahkan ke salah satu pilihan jawaban/responden. Instrumen yang telah diuji coba diolah dan analisa dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment oleh Person seperti yang dikemukakan Arikunto (2005:162) sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{(N \cdot \sum XY) - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[(N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2] \cdot [(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

dimana:

- $r_{XY}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- $\sum X$  = Jumlah skor total distribusi X
- $\sum Y$  = Jumlah skor total
- $\sum XY$  = Jumlah perkalian skor X dan Y
- $N$  = Jumlah responden
- $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor distribusi X
- $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor distribusi Y

Besarnya  $r_{hitung}$  dikonsultasikan pada  $r_{tabel}$  dengan batas signifikan 5%. Apabila didapat  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka butir soal tergolong valid dan demikian sebaliknya. Rangkuman hasil uji coba instrument ini tersaji dalam tabel 3.5 berikut ini:

**Tabel 3.5 : Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kepercayaan Diri**

Nomor Butir	Butir	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	Butir 1	0,658	0,632	Valid
2	Butir 2	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
3	Butir 3	0,687	0,632	Valid
4	Butir 4	0,655	0,632	Valid



5	Butir 5	0,687	0,632	Valid
6	Butir 6	0,675	0,632	Valid
7	Butir 7	0,632	0,632	Valid
8	Butir 8	0,641	0,632	Valid
9	Butir 9	0,671	0,632	Valid
10	Butir 10	0,981	0,632	Valid
11	Butir 11	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
12	Butir 12	0,981	0,632	Valid
13	Butir 13	0,687	0,632	Valid
14	Butir 14	0,672	0,632	Valid
15	Butir 15	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
16	Butir 16	0,687	0,632	Valid
17	Butir 17	0,677	0,632	Valid
18	Butir 18	0,632	0,632	Valid
19	Butir 19	0,632	0,632	Valid
20	Butir 20	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
21	Butir 21	0,632	0,632	Valid
22	Butir 22	0,059	0,632	<b>Gugur</b>
23	Butir 23	0,632	0,632	Valid
24	Butir 24	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
25	Butir 25	0,981	0,632	Valid
26	Butir 26	0,632	0,632	Valid
27	Butir 27	0,988	0,632	Valid
28	Butir 28	0,988	0,632	Valid
29	Butir 29	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
30	Butir 30	0,988	0,632	Valid
31	Butir 31	0,095	0,632	<b>Gugur</b>
32	Butir 32	0,711	0,632	Valid
33	Butir 33	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
34	Butir 34	0,651	0,632	Valid
35	Butir 35	0,362	0,632	<b>Gugur</b>

36	Butir 36	0,812	0,632	Valid
37	Butir 37	0,981	0,632	Valid
38	Butir 38	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
39	Butir 39	0,981	0,632	Valid
40	Butir 40	0,210	0,632	<b>Gugur</b>
41	Butir 41	0,981	0,632	Valid
42	Butir 42	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
43	Butir 43	0,981	0,632	Valid
44	Butir 44	0,136	0,632	<b>Gugur</b>
45	Butir 45	0,981	0,632	Valid
46	Butir 46	0,988	0,632	Valid
47	Butir 47	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
48	Butir 48	0,981	0,632	Valid
49	Butir 49	0,645	0,632	Valid
50	Butir 50	0,981	0,632	Valid
51	Butir 51	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
52	Butir 52	0,981	0,632	Valid
53	Butir 53	0,009	0,632	<b>Gugur</b>
54	Butir 54	0,765	0,632	Valid
55	Butir 55	0,633	0,632	Valid
56	Butir 56	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
57	Butir 57	0,733	0,632	Valid
58	Butir 58	0,675	0,632	Valid
59	Butir 59	0,981	0,632	Valid
60	Butir 60	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
61	Butir 61	0,633	0,632	Valid
62	Butir 62	0,981	0,632	Valid
63	Butir 63	0,988	0,632	Valid
64	Butir 64	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
65	Butir 65	0,633	0,632	Valid
66	Butir 66	0,988	0,632	Valid

67	Butir 67	0,981	0,632	Valid
68	Butir 68	0,456	0,632	<b>Gugur</b>

Rangkuman diatas memperlihatkan dari 68 butir angket kepercayaan diri gugur 21 butir yakni butir 1,11, 15, 20, 22, 24, 29, 31, 33, 35, 38, 40, 42, 44, 47, 51, 53, 56, 60, 64, dan 68. Gugurnya butir angket ini karena nilai  $r_{hitung} <$  dari  $r_{tabel}$  yang ditetapkan. Untuk selanjutnya angket yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri dalam penelitian ini sebanyak 47 butir.

Hasil pengujian angket kemampuan beradaptasi siswa terangkum pada tabel 3.6 berikut ini:

**Tabel 3.6 : Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kemampuan Beradaptasi**

Nomor Butir	Butir	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
1	Butir 1	0,602	0,632	<b>Gugur</b>
2	Butir 2	0,649	0,632	<b>Gugur</b>
3	Butir 3	0,357	0,632	<b>Gugur</b>
4	Butir 4	0,602	0,632	Valid
5	Butir 5	0,102	0,632	Valid
6	Butir 6	0,636	0,632	Valid
7	Butir 7	0,641	0,632	Valid
8	Butir 8	0,642	0,632	Valid
9	Butir 9	0,358	0,632	<b>Gugur</b>
10	Butir 10	0,667	0,632	Valid
11	Butir 11	0,808	0,632	Valid
12	Butir 12	0,354	0,632	<b>Gugur</b>
13	Butir 13	0,716	0,632	Valid
14	Butir 14	0,360	0,632	Valid
15	Butir 15	0,818	0,632	Valid
16	Butir 16	0,753	0,632	Valid
17	Butir 17	0,651	0,632	Valid

18	Butir 18	0,808	0,632	Valid
19	Butir 19	0,649	0,632	Valid
20	Butir 20	0,753	0,632	Valid
21	Butir 21	0,753	0,632	Valid
22	Butir 22	0,649	0,632	Valid
23	Butir 23	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
24	Butir 24	0,753	0,632	Valid
25	Butir 25	0,649	0,632	Valid
26	Butir 26	0,834	0,632	Valid
27	Butir 27	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
28	Butir 28	0,753	0,632	Valid
29	Butir 29	0,753	0,632	<b>Gugur</b>
30	Butir 30	0,818	0,632	Valid
31	Butir 31	0,753	0,632	Valid
32	Butir 32	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
33	Butir 33	0,818	0,632	Valid
34	Butir 34	0,753	0,632	Valid
35	Butir 35	0,818	0,632	Valid
36	Butir 36	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
37	Butir 37	0,914	0,632	Valid
38	Butir 38	0,935	0,632	Valid
39	Butir 39	0,099	0,632	Valid
40	Butir 40	0,935	0,632	Valid
41	Butir 41	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
42	Butir 42	0,914	0,632	Valid
43	Butir 43	0,818	0,632	Valid
44	Butir 44	0,935	0,632	Valid
45	Butir 45	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
46	Butir 46	0,818	0,632	Valid
47	Butir 47	0,914	0,632	Valid
48	Butir 48	0,935	0,632	Valid

49	Butir 49	0,914	0,632	Valid
50	Butir 50	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
51	Butir 51	0,914	0,632	Valid
52	Butir 52	0,178	0,632	<b>Gugur</b>
53	Butir 53	0,935	0,632	Valid
54	Butir 54	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
55	Butir 55	0,914	0,632	Valid
56	Butir 56	0,914	0,632	Valid
57	Butir 57	0,914	0,632	Valid
58	Butir 58	0,935	0,632	Valid
59	Butir 59	0,360	0,632	Valid
60	Butir 60	0,935	0,632	Valid
61	Butir 61	0,311	0,632	<b>Gugur</b>
62	Butir 62	0,935	0,632	Valid
63	Butir 63	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
64	Butir 64	0,935	0,632	Valid
65	Butir 65	0,248	0,632	<b>Gugur</b>
66	Butir 66	0,935	0,632	Valid
67	Butir 67	0,914	0,632	Valid
68	Butir 68	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
69	Butir 69	0,935	0,632	Valid
70	Butir 70	0,326	0,632	<b>Gugur</b>
71	Butir 71	0,914	0,632	Valid
72	Butir 72	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
73	Butir 73	0,935	0,632	Valid
74	Butir 74	0,092	0,632	Valid
75	Butir 75	0,914	0,632	Valid
76	Butir 76	0,914	0,632	Valid
77	Butir 77	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
78	Butir 78	0,914	0,632	Valid
79	Butir 79	0,198	0,632	Valid

80	Butir 80	0,914	0,632	Valid
81	Butir 81	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
82	Butir 82	0,914	0,632	Valid
83	Butir 83	0,141	0,632	<b>Gugur</b>
84	Butir 84	0,686	0,632	Valid
85	Butir 85	0,657	0,632	Valid
86	Butir 86	0,360	0,632	<b>Gugur</b>
87	Butir 87	0,655	0,632	Valid
88	Butir 88	0,754	0,632	Valid
89	Butir 89	0,935	0,632	Valid
90	Butir 90	0,356	0,632	<b>Gugur</b>
91	Butir 91	0,657	0,632	Valid
92	Butir 92	0,935	0,632	Valid
93	Butir 93	0,935	0,632	Valid
94	Butir 94	0,935	0,632	Valid

Rangkuman diatas memperlihatkan dari 94 butir angket kemampuan adaptasi siswa gugur 29 butir yakni butir 3,5, 9, 12, 14, 23, 27, 32, 36, 39, 41, 45, 50, 52, 54, 59, 61, 63, 65, 68, 70, 72, 74, 77, 79, 81, 83, 86, dan 90. Gugurnya butir angket ini karena nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  yang ditetapkan. Untuk selanjutnya angket yang digunakan untuk mengukur kemampuan adaptasi siswa dalam penelitian ini sebanyak 65 butir.

#### **b. Uji keterhadalan instrumen (reliability)**

Pengujian keterhandalan instrumen dilakukan setelah melakukan konsultasi dengan pembimbing untuk menentukan dan menyepakati jumlah butir yang akan dijadikan sebagai instrumen pengumpulan data di lapangan. Hal ini dilakukan untuk menentukan jumlah butir yang akan dijadikan instrumen pengumpulan data, juga mempertimbangkan apakah semua butir yang shahih akan digunakan. setelah konsultasi dengan pembimbing maka butir-butir sah dari setiap variabel seluruhnya dipergunakan. Keterhandalan angket dianalisis dengan teknik Alpha Cronbach. Kriteria butir instrumen valid

bila  $r_h \geq r_t$  pada taraf  $\alpha = 0,05$ . Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus koefisien  $\alpha$  yaitu:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \left( \frac{\sum \delta_i^2}{\delta_t^2} \right) \right)$$

**Keterangan:**

$r_{11}$  = Reliabilitas Instrumen

$\sum \delta_i^2$  = Jumlah varians skor item

$k$  = Jumlah item

$\delta_t^2$  = Jumlah varians total, Arikunto (2005:65)

Besarnya  $r_{11}$  yang diperoleh tersebut dikonsultasikan dengan Indeks

Korelasi yang dikemukakan Arikunto sebagai berikut:

- Antara 0,81 – 1,00 tergolong sangat tinggi
- Antara 0,61 – 0,80 tergolong tinggi
- Antara 0,41 – 0,60 tergolong cukup
- Antara 0,21 – 0,40 tergolong rendah
- Antara 0,00 – 0,20 tergolong sangat rendah

Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan menunjukkan besaran sebagaimana terangkum dalam tabel 3.7 berikut ini:

**Tabel 3.7 : Rangkuman Uji Reliabilitas Angket Penelitian**

No	Variabel	Indeks Korelasi Alpha Hitung	Kesimpulan
1	Kepercayaan Diri	0,922	Sangat Tinggi
2	Kemampuan Beradaptasi	0,936	Sangat Tinggi

## J. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang tepat. Cara yang digunakan karena data yang diperoleh dari hasil penelitian tidak dapat digunakan secara langsung, namun diperlukan suatu cara yang disebut dengan analisis data yang bertujuan untuk membentuk dasar yang dapat dipertanggungjawabkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan statistik yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT)

dengan teknik kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu pertama, analisis statistik non parametrik dengan uji *Paired Samples Test*. Pengujian ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan.

Uji statistik tersebut dilakukan dengan bantuan program SPSS For Windows Version 20.0. hipotesis dinyatakan diterima jika  $p < 0,05$  dan dinyatakan ditolak jika  $p > 0,05$ . Kedua, analisis data pendukung untuk mengungkapkan keadaan perkembangan psikologis siswa atau konseli selama konseling REBT dengan teknik kognitif berlangsung dari pertemuan pertama sampai pada pertemuan keenam dilaksanakan. Analisis terhadap data pendukung yang dimaksud ialah menggunakan metode observasi, angket, melalui wawancara terhadap siswa atau subjek penelitian.

Dengan demikian, melalui analisis ini dapat diketahui perkembangan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa dari beberapa sesi yang dilaksanakan dalam konseling kelompok.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### B. Deskripsi Data

Data hasil penelitian yang disajikan dalam penelitian ini adalah skor angket yang diberikan kepada responden terkait kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa berdasarkan hasil *pretest*, perlakuan layanan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan menggunakan teknik kognitif serta hasil *posttest*. Deskripsi data juga disajikan menginformasikan rata-rata (mean), modus, median, varians, simpangan baku, skor maksimum dan skor minimum. Deskripsi data juga dilengkapi dengan distribusi frekuensi dan grafik histogram dari masing-masing variabel.

##### 1. Hasil *Pretest*

###### a. Untuk Kepercayaan Diri Siswa

Hasil pengolahan data menunjukkan untuk variabel kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata atau mean = 178,75; modus = 179,00; median = 125; varians = 1049,145; simpangan baku = 32,391; skor maksimum = 226; dan skor minimum = 125. Gambaran tentang distribusi frekuensi data variabel kepercayaan diri disajikan pada Tabel 4.1.

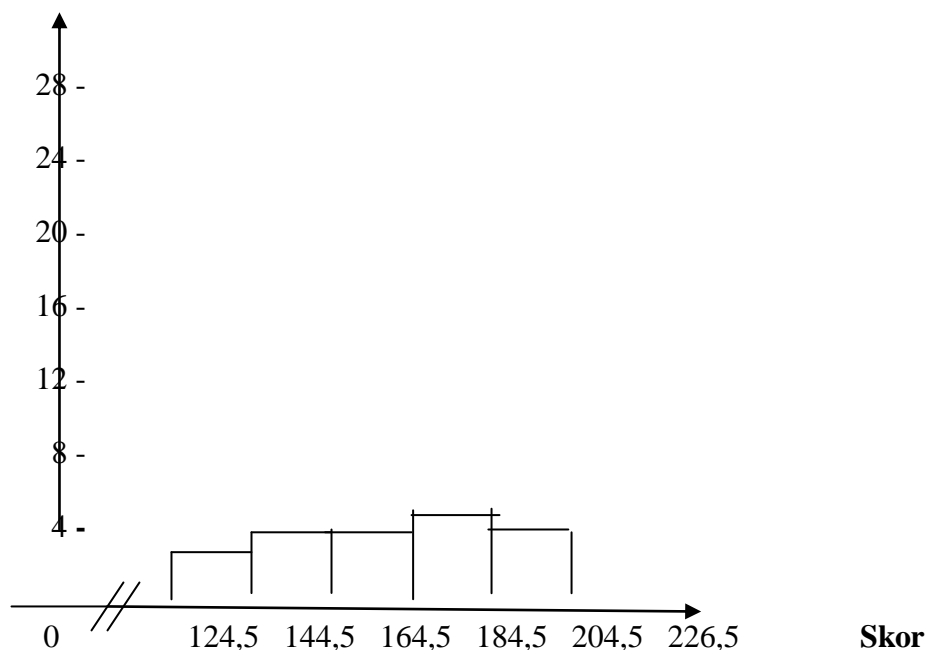
**Tabel 4.1: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kepercayaan Diri**

Kelas Interval	$f_{\text{absolut}}$	$f_{\text{relatif}} (\%)$
125 – 144	3	15
145 – 164	4	20
165 – 184	4	20
185 – 204	5	25
205 – 226	4	20
Jumlah	20	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.1 dapat dijabarkan bahwa dengan mean 178,75 berada pada kelas interval 165 – 184, ini berarti ada sebesar 20 % responden pada skor rata-rata kelas, 35 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas.

Grafik histogram variabel kepercayaan diri disajikan berikut:

#### Frekuensi



**Gambar 4.1: Histogram Skor Variabel Kepercayaan Diri Siswa**

#### b. Untuk Kemampuan Beradaptasi Siswa

Hasil pengolahan data menunjukkan untuk variabel kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean = 237,35; modus = 235,50; median = 154; varians = 1895,187; simpangan baku = 43,534; skor maksimum = 325; dan skor minimum = 154. Gambaran tentang distribusi frekuensi data variabel kemampuan beradaptasi siswa disajikan dalam Tabel 4.2.

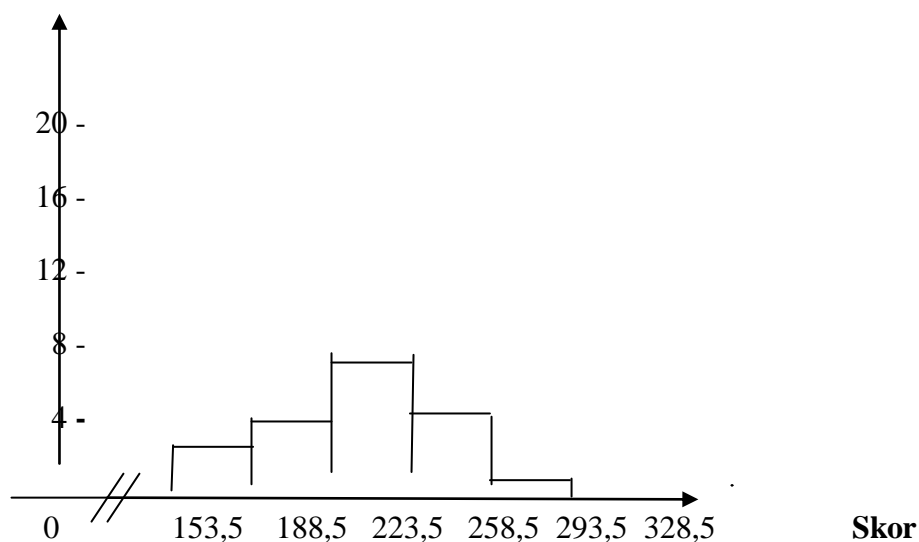
**Tabel 4.2: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa**

Kelas Interval	$f_{\text{absolut}}$	$f_{\text{relatif}} (\%)$
154 – 188	3	15
189 – 223	4	20
224 – 258	7	35
259 – 293	5	25
294 – 328	1	5
Jumlah	20	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.2 dapat dijabarkan bahwa dengan mean 237,75 berada pada kelas interval 224 – 258, ini berarti ada sebesar 35 % responden pada skor rata-rata kelas, 35% dibawah skor rata-rata kelas dan 30 % di atas skor rata-rata kelas.

Selanjutnya grafik histogram variabel kemampuan beradaptasi siswa disajikan sebagai berikut:

**Frekuensi**



**Gambar 4.2: Histogram Skor Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa**

## 2. Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif

Deskripsi proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses konseling kelompok dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan terakhir. Kemudian hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* akan dijelaskan dibawah ini:

a. Pertemuan Pertama

Pada pertemuan pertama ini adalah tahap pengenalan dan penjelasan tentang layanan konseling kelompok masalah peserta didik. Konseling dilakukan berdurasi 45 menit, peserta didik sebanyak 20 orang. Proses konseling diawali dengan opening seperti menyambut konseli dengan baik, mengucapkan salam, pembicaraan dengan menanyakan kabar dan memperkenalkan diri serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan konseli. Tujuannya adalah agar peserta didik merasa aman, nyaman, dan percaya dengan peneliti, sehingga peserta didik dapat hadir dengan sukarela dan terbuka saat menceritakan masalahnya, kemudian mengadakan kontrak kasus, membuat kesepakatan waktu untuk pertemuan pertama ini, menjelaskan mengenai asas yang digunakan dalam konseling, menjelaskan pembatasan peran konselor dan peserta didik, serta menjelaskan tentang konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* itu sendiri secara sederhana. Tidak lupa juga peneliti berusaha meyakinkan konseli bahwa peneliti akan merahasiakan segala data atau informasi baik verbal maupun non verbal dengan siapa pun selain konseli dan tidak akan berpengaruh pada studinya.

Setelah suasana kondusif, peneliti mulai menanyakan apakah benar bahwa peserta didik memiliki permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi dengan teman-temannya baik dilingkungan sekolah maupun di rumah. Peneliti mencoba menanyakan tentang informasi yang telah didapatkan dari pengisian dari hasil angket motivasi belajar. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

#### b. Pertemuan Kedua

Pada tahap *assesment* ini permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi peserta didik, pertemuan kedua ini sebelumnya peserta didik sudah menceritakan tentang permasalahannya. Konseling dilakukan berdurasi 45 menit. Seperti biasa sebelum dilakukan pembahasan inti, peneliti melakukan opening dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberi salam, menyapa membicarakan topik misalnya, menanyakan kabar dan perkembangan peserta didik, serta menggunakan kalimat yang membuat konseling merasa nyaman. Kemudian memasuki pembahasan inti, pada hari ini peneliti berusaha mengidentifikasi masalah apa yang mengawali peserta didik memiliki kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi yang rendah. Peserta didik diajak untuk menceritakan peristiwa atau penyebab apa saja yang mengawali konseli mempunyai permasalahan ini (kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi yang rendah).

Kemudian setelah diketahui penyebabnya, peneliti mengajak konseli menemukan ini masalahnya serta memberi gambaran apabila perilaku tersebut tidak diubah, dikhawatirkan akan berdampak pada interaksi sosial baik antar teman di sekolah maupun di rumah dan lebih patal lagi mempengaruhi prestasi belajar yang kemungkinan akan menurun, orang tua akan kecewa yang sudah membiayai meskipun mereka sudah berpisah.

Peneliti juga berusaha memberi gambaran hal-hal yang menarik dalam kehidupan dan memotivasi konseli untuk bisa berubah ke arah yang lebih baik melalui menonton bersama Vidio. Untuk mengakhiri pertemuan konseli pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseli kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

#### c. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini peneliti memasuki tahap *goal setting* atau menentukan tujuan konseling yaitu menetapkan permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi yang rendah. Konseling dilakukan dalam durasi 45 menit. Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut peserta didik dengan baik, memberi salam, menyapa,

membangun hubungan baik misalnya, menanyakan kabar, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik merasa nyaman dan akrab. Kemudian memasuki pembahasan inti, peneliti membimbing dan memantapkan tujuan yang akan dicapai dalam konseling yaitu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa yang dialami peserta didik sehingga ia mampu meningkatkan kedua aspek ini. Peneliti juga membantu peserta didik memandang masalahnya dengan memperhatikan hambatan-hambatan yang dihadapi untuk mencapai tujuan tersebut. Setelah diketahui hambatannya, kemudian peneliti mengajak konseli untuk lebih mengetahui hambatannya, kemudian peneliti mengajak konseli untuk lebih mengetahui sub-sub tujuan yang ingin dicapai dahulu hingga akhirnya tujuan umum dalam konseling dapat tercapai. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

#### d. Pertemuan Keempat

Konseling dilakukan yang berdurasi 45 menit dengan melibatkan peserta didik. Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan keempat ini proses konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* telah memasuki tahap *technique implementation* yaitu tujuan yang ingin dicapai berkaitan dengan permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa. Pada tahap ini peneliti menentukan teknik konseling yang akan digunakan dalam konseling, yaitu teknik kognitif/*self management*. Kemudian peneliti menjelaskan tentang prosedur teknik tersebut. Tujuan teknik ini adalah untuk membantu peserta didik dalam mengatur dan merubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru yaitu bertanggung jawab dalam belajar.

Dalam hal ini peserta didik akan melakukan pantau diri atau *self monitoring*, evaluasi diri, tahap pemberian *reward* dan konsekuensi. *Self*

*monitoring* yang disepakati konseli adalah sesuai tujuan konseling yang telah ditentukan pada tahap *goal setting*. Kemudian peneliti mengajak peserta didik untuk menentukan *reward* jika berhasil melaksanakan *self monitoring* dengan baik dan menentukan konsekuensinya apabila konseli tidak melaksanakan *self monitoring*. Setelah menentukan *reward* dan konsekuensi, peneliti meminta konseli untuk benar-benar melakukan. Untuk mengakhiri pertemuan konseling pada hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

e. Pertemuan Kelima

Konseling dilakukan dengan durasi 45 menit pada peserta didik. Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahasan inti. Pada pertemuan kelima ini masih dengan tahap *technique implementation* yaitu menjelaskan tentang teknik kognitif/ *self management* dalam meningkatkan motivasi belajar rendah peserta didik, dikarenakan tahap ini dilakukan selama 2 kali pertemuan.

Pertemuan hari ini peserta didik memasuki tahap *self management* yaitu evaluasi diri untuk mengetahui apakah sudah melaksanakan perilaku yang ada di lembar *self management* dengan baik atau belum. Kemudian peneliti menjelaskan tentang sub tujuan yang sudah tercapai dan yang belum tercapai. Pada masing-masing peserta didik sudah mulai terlihat adanya peningkatan perilaku untuk bertanggung jawab belajar. Sedangkan untuk perilaku yang belum tercapai dengan penuh, peneliti berusaha memberi motivasi kepada peserta didik agar mampu melaksanakannya dengan baik lagi. Untuk mengakhiri pertemuan peneliti menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

f. Pertemuan Keenam

Konseling dilakukan dengan durasi 45 menit. Seperti biasa proses konseling diawali dengan peneliti melakukan *opening* dengan menyambut konseli dengan baik, memberi salam, menyapa, membangun hubungan baik seperti menanyakan kabar dan perkembangan konseli, serta menggunakan kalimat yang membuat peserta didik nyaman dan akrab untuk memasuki pembahsan inti.

Pada pertemuan keenam peneliti melakukan tahap konseling *evaluation termination* yaitu hasil konseling berkaitan dengan permasalahan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa yang diselesaikan dengan teknik *self management*. Peneliti mengevaluasi kegiatan konseling yang telah dilakukan dari pertemuan pertama dan terakhir. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada peserta didik setelah diberi *treatment* dan menanyakan tentang hal-hal yang sudah dilakukan oleh peserta didik serta hambatan apa saja yang dihadapi.

Peneliti berharap meskipun dilakukan tanpa adanya *reward* dan konsekuensi lagi, peserta didik mampu mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilannya sampai diluar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap. Peneliti menyimpulkan apa yang telah dilakukan dan diungkapkan peserta didik dari pertemuan pertama hingga pertemuan akhir ini, dan peneliti mengakhiri proses konseling dengan ucapan minta maaf apabila ada kata-kata yang kurang berkenan serta ucapan terima kasih kepada konseli karena sudah berkenan hadir mengikuti konseling dari awal hingga akhir. Tidak lupa untuk menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh dari pertemuan konseling kelompok, perasaan yang dialami selama kegiatan berlangsung, kesan yang diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik.

Dari penjelasan proses konseling sebanyak 6 kali tersebut, rata-rata pelaksanaan konseling sudah dilakukan dengan baik dan sesuai prosedur konseling tahap *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)*. Untuk mengetahui hasil apa saja yang diungkapkan konseli, dapat dilihat pada



lampiran penelitian tentang proses pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* berbasis *self management*.

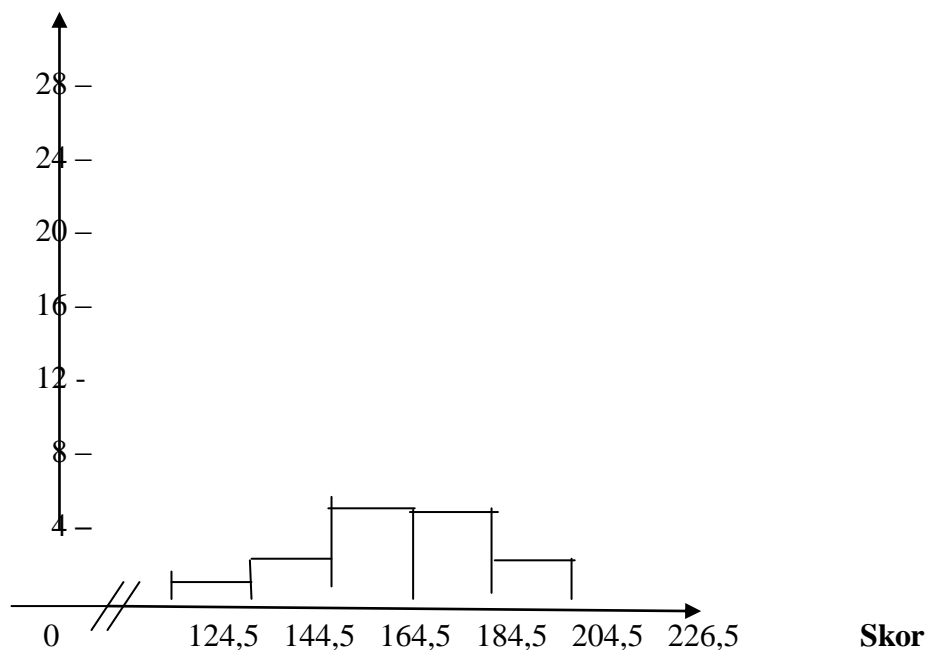
### 3. Hasil *Post Test*

Hasil pengolahan data menunjukkan untuk variabel kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata atau mean = 180,15; modus = 179,00; median = 148; varians = 887,814; simpangan baku = 29,796; skor maksimum = 226; dan skor minimum = 125. Gambaran tentang distribusi frekuensi data variabel kepercayaan diri disajikan pada Tabel 4.3.

**Tabel 4.3: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kepercayaan Diri**

Kelas Interval	$f_{\text{absolut}}$	$f_{\text{relatif}} (\%)$
125 – 144	2	10
145 – 164	3	15
165 – 184	6	30
185 – 204	6	30
205 – 226	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.3 dapat dijabarkan bahwa dengan mean 178,75 berada pada kelas interval 165 – 184, ini berarti ada sebesar 30% responden pada skor rata-rata kelas, 25 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas. Grafik histogram variabel kepercayaan diri disajikan berikut:

**Frekuensi****Gambar 4.3: Histogram Skor Variabel Kepercayaan Diri Siswa****b. Untuk Kemampuan Beradaptasi Siswa**

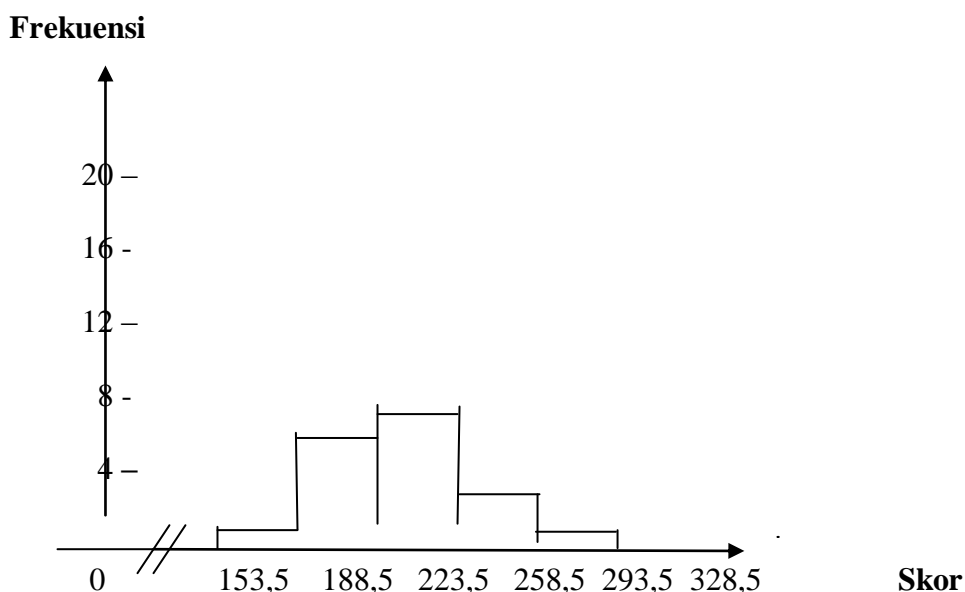
Hasil pengolahan data menunjukkan untuk variabel kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean = 236,50; modus = 223; median = 227,50; varians = 1523,316; simpangan baku = 39,036; skor maksimum = 325; dan skor minimum = 154. Gambaran tentang distribusi frekuensi data variabel kemampuan beradaptasi siswa disajikan dalam Tabel 4.4.

**Tabel 4.4: Distribusi Frekuensi Data Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa**

Kelas Interval	$f_{\text{absolut}}$	$f_{\text{relatif}} (\%)$
154 – 188	1	5
189 – 223	7	35
224 – 258	8	40
259 – 293	3	15
294 – 328	1	5
Jumlah	20	100

Berdasarkan data pada Tabel 4.4 dapat dijabarkan bahwa dengan mean 236,50 berada pada kelas interval 224 – 258, ini berarti ada sebesar 40 % responden pada skor rata-rata kelas, 40% dibawah skor rata-rata kelas dan 20 % di atas skor rata-rata kelas.

Selanjutnya grafik histogram variabel kemampuan beradaptasi siswa disajikan sebagai berikut:



**Gambar 4.4: Histogram Skor Variabel Kemampuan Beradaptasi Siswa**

#### **4. Efektivitas layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua.**

Untuk menguji efektivitas layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan bantuan statistik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu pertama, analisis statistik non parametrik dengan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples Test*.

Pengujian tes ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang telah

diberikan perlakuan, berikut hasil pengujian yang terangkum dalam Tabel 4.5 sebagai berikut:

**Tabel 4.5: Rangkuman Hasil Uji Paired Samples Test Untuk Kepercayaan Diri Siswa Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Devi ation	Std. Error Mea n	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kepercayaan Diri Siswa- Pretest - Kepercayaan Diri Siswa- Posttest	- 1,400	6,394	1,43 0	-4,393	1,593	1,97 9	19	,040

Dari tabel 4.5 dapat diketahui bahwa  $t$  adalah 1,979 dengan  $mean - 1,400$  kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan  $df$  19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t$  tabel sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,979 > 1,730$ , dengan demikian kepercayaan diri siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $sig\ 0,00 < \alpha = 0.05$

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *REBT* teknik kognitif efektif dan memberikan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

Selanjutnya juga dilakukan pengujian untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan beradaptasi siswa pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan, berikut hasil pengujian yang terangkum dalam Tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6: Rangkuman Hasil Uji Paired Samples Test Untuk Kemampuan Beradaptasi Siswa Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pai r 1Kemampuan Beradaptasi Siswa-Pretest - Kemampuan Beradaptasi Siswa-Posttest	,850	15,682	3,507	-6,489	8,189	1,742	19	,041

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa  $t$  adalah 1,979 dengan  $mean$  0,850 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan  $df$  19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,742 > 1,730$ , dengan demikian kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $sig$   $0,00 < \alpha = 0,05$

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *REBT* teknik kognitif efektif dan memberikan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

## B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian awal (*pretest*) menunjukkan untuk kepercayaan diri memiliki nilai rata-rata atau mean 178,75; modus 179,00; median 125; varians 1049,145; dan simpangan baku 32,391. Hasil pengujian sebaran skor dengan mean 178,75 yang berada pada kelas interval 165 – 184 diperoleh sebaran sebesar 20 % responden pada skor rata-rata kelas, 35 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas.

Hasil pengolahan data menunjukkan untuk variabel kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean 237,35; modus 235,50; median 154; varians 1895,187; dan simpangan baku 43,534. Sebaran skor dengan mean 237,75 berada pada kelas interval 224 – 258 diperoleh 35 % responden pada skor rata-rata kelas, 35% dibawah skor rata-rata kelas dan 30 % di atas skor rata-rata kelas.

Pengolahan juga menunjukkan tingkat kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif diperoleh nilai rata-rata atau mean 180,15; modus 179,00; median 148; varians 887,814; dan simpangan baku 29,796. Sebaran skor dengan mean 178,75 berada pada kelas interval 165 – 184 diperoleh 30% responden pada skor rata-rata kelas, 25 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas.

Sementara itu, kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean 236,50; modus 223; median 227,50; varians 1523,316; dan simpangan baku 39,036. Sebaran skor dengan mean 236,50 berada pada kelas interval 224 – 258, dimana 40 % responden pada skor rata-rata kelas, 40% dibawah skor rata-rata kelas dan 20 % di atas skor rata-rata kelas.

Dengan demikian, berdasarkan hasil pengujian rata-rata kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa sebelum dan sesudah treatment RBT dengan teknik kognitif dapat disimpulkan secara keseluruhan terjadi peningkatan.

Selanjutnya untuk menguji efektivitas layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua dianalisis yang dianalisis dengan menggunakan bantuan statistik uji *Paired Samples Test*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepercayaan diri siswa pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan dimana hasil uji t menunjukkan besaran 1,979 dengan *mean* - 1,400 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan df 19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730.

Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,979 > 1,730$ ), dengan demikian kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *REBT* teknik kognitif efektif dan memberikan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan. Temuan penelitian ini setidaknya semakin menegaskan bahwa RBT dengan teknik kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa termasuk yang mengalami masalah perceraian orang tua.

Gerald Corey (1988:16) menyebutkan bahwa terapi rasional emotif behaviour adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan. W.S. Winkel (2007:364) menegaskan sebagai pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.

Efektivitas layanan konseling RBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengatasi kepercayaan diri siswa dikarenakan:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- e. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

- f. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- g. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien

Disamping itu, efektivitas layanan *rational emotive behavior therapy* terhadap kepercayaan diri siswa sebagaimana dikemukakan oleh Ellis dalam Natawidjaya (2009:275), karena layanan ini mampu membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Surya (2003:14) menambahkan bahwa tujuan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- d. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- e. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- f. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.

Ringkasnya layanan konseling *rational emotive behaviour therapy* dengan teknik kognitif sangat efektif dilaksanakan untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional semisal siswa yang mengalami permasalahan kepercayaan diri akibat permasalahan perceraian orang tuanya ini.

Selanjutnya juga diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan beradaptasi siswa setelah mendapat layanan RBT dengan teknik kognitif dimana berdasarkan pengujian diperoleh nilai  $t$  sebesar 1,979 dengan  $mean$  0,850 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan  $df$  19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$



maka  $1,742 > 1,730$ ), dengan demikian kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling *REBT* teknik kognitif efektif dan memberikan berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan.

Temuan penelitian ini setidaknya mempertegas kembali bahwa kondisi lingkungan keluarga *broken home* menjadi pemicu timbulnya pandangan negatif terhadap diri, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2010) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami keluarga *broken home* akan terlihat dari karakteristik dirinya. Menurut Wati (2010), karakteristik individu yang mengalami keluarga *broken home* sebagai berikut: a) Kurang bersosialisasi; b) Kurang percaya diri; c) Memiliki Pandangan terhadap diri yang rendah atau memiliki konsep diri yang negatif; d) Kurang mandiri; e) Tidak suka melawan atau sebaliknya menjadi pembangkang atau sangat pemarah dan memberontak; f) memiliki perasaan bersalah dan cemas yang tinggi; dan g) lebih sering sakit. Selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan Arfitriani (2010) terhadap siswa SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010 menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang berasal dari keluarga *broken home* mengalami permasalahan pada kepercayaan dirinya sehingga mereka memiliki konsep diri yang negatif.

Trauma yang dialami siswa karena kejadian perceraian menyebabkan ada siswa yang mampu bertahan dan pulih dari trauma yang pernah dialaminya, namun ada pula siswa yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan. Hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah kemampuan beradaptasi (Tugade dan Frederikson, 2004:4).

Kemampuan beradaptasi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Joseph (Isaacson, 2002) menyatakan bahwa kemampuan beradaptasi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri

dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Asumsi mendasar dalam studi mengenai kemampuan beradaptasi adalah bahwa beberapa individu tetap baik-baik saja meskipun telah mengalami situasi yang sarat trauma dan beresiko, sementara beberapa individu lainnya gagal beradaptasi dan terperosok dalam trauma atau resiko yang lebih berat lagi (Schoon, 2006:9).

Berbagai hasil penelitian mengenai kemampuan beradaptasi mengungkapkan pentingnya kemampuan beradaptasi dalam kehidupan. Penelitian yang dilakukan Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa kemampuan beradaptasi memegang peranan yang penting dalam kehidupan, karena kemampuan beradaptasi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich and Shatte, 2002:11). Kemampuan beradaptasi yang menjadi program prevensi bagi anak-anak yang berada dalam risiko depresi, dapat membantu mereka mengatasi pengaruh negatif dari konflik keluarga dan rendahnya kohesi keluarga yang mereka alami sehari-hari. Dalam penelitiannya, Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan pentingnya kemampuan beradaptasi untuk mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik seperti penyimpangan seksual, *bullying* dan lain-lain.

Sehubungan dengan tingkat kemampuan beradaptasi remaja, beberapa penelitian menunjukkan rendahnya kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh remaja yang memiliki pengalaman terhadap trauma. Karina (2014) mengenai profil kemampuan beradaptasi remaja di kota Malang dengan orang tua bercerai menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua bercerai memiliki kemampuan beradaptasi yang rendah. Hasil penelitian lain yang menunjukkan rendahnya kemampuan beradaptasi pada individu yang mengalami trauma adalah penelitian Apostelina (2014) yang menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi remaja dengan adik autis berada pada level medium atau sedang dilihat dari dua faktor yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi yakni faktor resiko (stressor, strain, distress) dan faktor protektif keluarga (*relative and friend support, social support, family hardiness, and coping-coherence*). Napitupulu (2014) mengenai tingkat

kemampuan beradaptasi remaja panti asuhan menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang berbeda yang dipengaruhi oleh latar belakang lingkungan keluarga subjek penelitian. Volia (2007) melaksanakan penelitian mengenai kemampuan beradaptasi pada remaja korban bencana alam di rumah anak madani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kemampuan beradaptasi berada pada kategori sedang. Ditinjau dari kemampuan-kemampuan dasar pengukurnya, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) ditemukan bahwa klasifikasi kemampuan beradaptasi pada remaja korban bencana alam di Rumah Anak Madani yang tertinggi hingga terendah adalah *Optimisme, self efficacy, reach out, empathy, impulse control, causal analysis dan emotional regulation*.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian telah diupayakan sebaik mungkin dan sesempurna mungkin dengan menggunakan prosedur penelitian ilmiah, tetapi peneliti menyadari tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, maka dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dipungkiri. Pada umumnya yang menjadi sumber penyebab *error* pada suatu penelitian adalah dua hal yaitu sampling atau subyek analisis dan instrumen penelitian. Kedua hal ini menjadi titik tolak untuk mengidentifikasi keterbatasan penelitian yaitu pendekatan penelitian positivisme yang menggunakan metode kuantitatif mendapat kesulitan dalam mengukur hal-hal yang bersifat kualitatif, misalnya dari seluruh aspek kepuasan dengan rekan kerja belum terungkap secara mendetail karena hanya terjaring melalui angket yang diberikan kepada responden.

Faktor keterbatasan juga terjadi ketika mengumpulkan data penelitian yang dijaring melalui angket yang diberikan kepada responden penelitian, maka dalam pelaksanaannya diduga terdapat responden memberikan pilihan atas option pernyataan angket tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Untuk mengatasi hal tersebut maka dalam pelaksanaan pemberian angket diperlukan pendampingan selama pengisian angket.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung. Proses konseling tidak bisa dilakukan pada jam pulang sekolah karena di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan jam pelajaran selesai hingga pukul 13:00 WIB. Sehingga pelaksanaan konseling dilakukan dengan memanggil peserta didik saat mengikuti pelajaran berlangsung dikelas. Maka dari itu, konseling cukup dilakukan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan untuk mengurangi peserta didik yang ketinggalan mata pelajaran dikelas yang sebentar lagi akan menghadapi ujian semesteran, dua pertemuan yang lain digunakan untuk *pre test* dan *posttest* sehingga total penelitian ini sebanyak 8 (delapan) kali pertemuan. Meski demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit. Semua tahap konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT)* dengan teknik kognitif dapat dilakukan sehingga membantu peserta didik yang berasal dari keluarga yang mengalami perceraian dapat ditingkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasinya.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari deskripsi data, analisis hipotesis dan pembahasan, maka simpulan penelitian adalah:

4. Tingkat kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua sebelum diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif untuk kepercayaan diri diperoleh besaran nilai rata-rata atau mean 178,75; modus 179,00; median 125; varians 1049,145; dan simpangan baku sebesar 32,391, berdasarkan hasil pemusatan data ada sebesar 20 % responden pada skor rata-rata kelas, 35 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas, sedangkan kemampuan beradaptasi siswa diperoleh nilai rata-rata atau mean 237,35; modus 235,50; median 154; varians 1895,187; dan simpangan baku sebesar 43,534, berdasarkan hasil pemusatan data dengan mean 237,75 diperoleh 35 % responden pada skor rata-rata kelas, 35% dibawah skor rata-rata kelas dan 30 % di atas skor rata-rata kelas.
2. Tingkat kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif diperoleh nilai rata-rata atau mean 180,15; modus 179,00; median 148; varians 887,814; dan simpangan baku 29,796. Sebaran skor dengan mean 178,75 berada pada kelas interval 165 – 184 diperoleh 30% responden pada skor rata-rata kelas, 25 % dibawah skor rata-rata kelas dan 45 % di atas skor rata-rata kelas. Sedangkan kemampuan beradaptasi siswa memiliki nilai rata-rata atau mean 236,50; modus 223; median 227,50; varians 1523,316; dan simpangan baku 39,036. Sebaran skor dengan mean 236,50 berada pada kelas interval 224 – 258, dimana 40 % responden pada skor rata-rata kelas, 40% dibawah skor rata-rata kelas dan 20 % di atas skor rata-rata kelas.
3. Tingkat keefektifan layanan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri dimana berdasarkan hasil uji t menunjukkan besaran 1,979 dengan *mean* - 1,400

kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan df 19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,979 > 1,730$ ), dengan demikian kepercayaan diri siswa korban perceraian orang tua di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ . Selanjutnya juga diketahui bahwa terjadi peningkatan kemampuan beradaptasi siswa setelah mendapat layanan RBT dengan teknik kognitif dimana berdasarkan pengujian diperoleh nilai  $t$  sebesar 1,979 dengan *mean* 0,850 kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , berdasarkan hasil konsultasi dengan harga  $t_{table}$  dengan df 19 pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,730. Dengan membandingkan besaran  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  maka  $1,742 > 1,730$ ), dengan demikian kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan mengalami perubahan setelah diberikan konseling *REBT* dengan teknik kognitif dan  $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ .

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan adanya peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi siswa korban perceraian orang tua setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan RBT dengan teknik kognitif, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan mampu mempertahankan keterampilan mengarahkan perilakunya, pikiran, dan perasaannya untuk lebih percaya diri dan mampu beradaptasi untuk masa-masa yang akan datang..
2. Untuk guru BK diharapkan dapat melatih peserta didik untuk bisa memotivasi diri sendiri, belajar melalui tahap-tahap yang terdapat dalam layanan konseling kelompok layanan konseling RBT dengan teknik kognitif karena bahwa konseling kelompok dengan teknik kognitif efektif meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi peserta didik.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai layanan RBT dengan teknik

kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi peserta didik agar dapat meminimalisir jumlah peserta didik yang mengalami kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi peserta didik terutama bagi mereka yang mengalami permasalahan perceraian orang tua..

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. 2002 *Bibliotherapy* report No. EDO-CS-02-08 Washington,
- ABKIN. 2005. *Standar Kompetensi Konselor*. Bandung: ABKIN.
- A, Gerungan W. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika aditama.
- Ahluwalia JS, Okuyemi K, Nollen N, Choi WS, Kaur H, Pulvers K, Mayo MS. 2006. The effects of nicotine gum and counseling among African American light smokers: a  $2 \times 2$  factorial design. *Addiction*. 2006, 101: 883-891. 10.1111/j.1360-0443.2006.01461.x.
- Al Siebert. 2005. *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California : Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Alimoradi, M, et al. 2016. *Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Adult Obesity*. *International Journal of Medical Reviews*, Vol 3, Issue 1; 371-379.
- Al-Zastrouw: 2013. *Strategi Kultural Menumbuhkan Budaya Baca; Perspektif Sosiologi*. Online. Tersedia di <http://rumah.baca.komunitas.blogspot.com/2013/04/strategi-kultural-menumbuhkan-budaya.html>. 4
- Amrhein PC, Miller WR, Yahne CE, Palmer M, Fulcher L. 2003. Client commitment language during Wawancara motivasi predicts drug use outcomes. *Journal of Consulting dan Clinical Psychology*. 2003, 7
- Anesty, E. 2012. *Konseling Rasional Emotif Behavioral Untuk meningkatkan Kemampuan beradaptasi Remaja*. Tesis pada Sekolah Pascasarjana UPI Bandung: Tidak diterbitkan.
- Angelis, Barbara De. 1997. *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Angelis, Barbara De. 2003. *Confidence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apodaca TR, Longabaugh R. 2009. Mechanisms of change in Wawancara motivasi: a review and preliminary evaluation of the evidence. *Addiction*. 2009, 104: 705-715. 10.1111/j.1360-0443.2009.02527.x.
- Apollo. 2005. *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Siswa*. *Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol 3.
- Apostelina, Eunike. 2014. *Kemampuan beradaptasi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Anak Autis*. Skripsi pada Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta: Tidak Diterbitkan.



- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin. Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan: Metode dan Pradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Saifuddin Azwar, Saifuddin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura A: Self efficacy, 2009.The exercise of control. 2009, New York: FreemanGoogle Scholar
- Beck, J. 1995. *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Bem D.1972. Self-perception theory. Advances in experimetnal social psychology. Edited by: Berkowitz L. 1972, New York: Academic Press, 6: 1-62.Google Scholar
- BKKBN. 2010. *Faktor Penyebab Remaja Terlibat Narkoba*. Online. Tersedia: <http://www.bkkbn.go.id> Diakses: 29-2-2020.
- Borkowski et al. 2007. *Risk and Resilience: Adolescent Mothers and Their Children Grow Up*. London: Lawrence Erlabum Associates Publisher.
- Bradley. 2010. *35 Techniques every Counselor Should Know*. Ohio : Pearson Education.
- Breen, P.M dan Anderies, J.M. 2011. *Resilience: A Literature Review*. Arizona State University, New York : Tidak Diterbitkan.
- Brennan L, Walkley J, Fraser SF, Greenway K, Wilks R.2008. Wawancara motivasi and cognitive behaviour therapy in the treatment of adolescent overweight and obesity: study design and methodology. Contemp Clin Trials. 2008, 29: 359-375. 10.1016/j.cct.2007.09.001
- Burke BL, Arkowitz H, Menchola M: The efficacy of Wawancara motivasi: a meta-analysis of controlled clinical trials. Journal of Consulting dan Clinical Psychology. 2003, 71: 843-861.
- Campbell, Marilyn. 2007. *Promoting resilience through the use of books in the classroom In Primary and Middle Years Educator*. Queensland University of Technology: Tidak Diterbitkan.
- Carkhuff R: The Art of Helping. 1993, Amherst: Human Resource Development Press, 7 Google Scholar.
- Carol Challenger. 2005. *The Relationship Between Self-Esteem And Demographic Characteristics Of Black Women On Welfare*. College Of Education. The Florida State University.

- Castelnuovo, G, et al. 2017. *Cognitive behavioral therapy to aid weight loss in obese patients: current perspectives*. *Psycjol Res Behav Manag*. 2017; 10: 165-173. Journal. Tersedia di [.](#)
- Cavanagh, Michael. dan Levitov, 2007. *Justin E. The Counseling Experience, A Theoretical and Practical Approach*. Second Addition. United State of America: Waveland Press, Inc.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Cowen, E., Trost, L., Lorion, R., Door, E., Izzo, B. L., & Isaacson, J. (1975). Evaluation of a preventively oriented, school based mental health program. *Journal of Psychology in the Schools*, 12(2).
- Creswell, Jhon. 2012. *Educational Research, Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitatif Research*. New York: Pearson Education.
- Dagu, Save M. 2002. *Psikologi Kelurga*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dariyo, Agoes. 2008. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta : Grasindo
- Departemen Pendidikan dan kebudayaan/Pusat Bahasa. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Edisi ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- DiIorio C, Resnicow K, Soet J, McCarty F, Yeager K.2003. Using Wawancara motivasi to promote adherence to antiretroviral medications: A pilot study. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*. 2003, 14: 52-62.View Article Google Scholar
- Divorced Families*. Retrieved March 16 2008 from SAGE Publications.
- Djumairi. Achmad. 1990. *Hukum Perdata II*. Semarang: Fakultas Syari'ah IAIN Walisongo.
- Dunn C, Deroo L, Rivara F.2001. The use of brief interventions adapted from Wawancara motivasi across behavioral domains: a systematic review. *Addiction*. 96: 1725-1742. 10.1046/j.1360-0443.2001.961217253.x.
- Eliasa, Eva Imania dkk. 2007.*Bibliotherapy Bertema Karir Untuk Meningkatkan Motivasi Karir Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Laporan Hasil Penelitian.Yogyakarta. FIP UNY: Tidak Diterbitkan
- Erford, B. T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Fawzy N dan Fouad A. 2010. *Psychosocial and Development Status of Orphanage Children: Epidemiological Study*. Journal of Psychiatric Zagajig University. 17, 2.
- Fergus, Stevenson dan Zimmerman, Marc A. 2004. *Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk*. Journal of Public Health. Oktober 2004. 26.
- Fergusson, David dan Horwood, Jhon. 2003. *Resilience to Childhood Adversity: Result of 21 Year Study*. : New Zealand: Cambridge University Press.
- Forgan, James. 2002. *Using Bibliotherapy to teach Problem Solving*. Journal of Psychology 2002. 75.
- Foss, Elizabeth. 2010. *Bibliotherapy: Helping Children Cope with Emotional and Developmental Distress*. University of maryland : Tidak diterbitkan.
- Fuemmeler BF, Masse LC, Yaroch AL, Resnicow K, Campbell MK, Carr C, Wang T, Williams A.2006. Psychosocial mediation of fruit and vegetable consumption in the Body and Soul effectiveness trial. Health Psychology. 2006, 25.
- Galamedia. 2013. *7000 Remaja Menjadi Pekerja Seks Komersial*. Online. Tersedia: <http://www.klik-galamedia.com/7000-remaja-jadi-psk>. 29 Januari 2014.
- Gandaputra, Androe. 2009. *Gambaran Self Esteem Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan*. Jurnal Psikologi Universitas Tarumanagara. 7, 2.
- Garcı, H., Olga, P., dan Rafael, C. 2014. Wawancara motivasi Promotes Adherence and Improves Wellbeing in Pre-Dialysis Patients with Advanced Chronic Kidney Disease, 103–115. <https://doi.org/10.1007/s10880-013-9383-y> Gaskill, Dennis. 2011. *Confidence*. Diunduh: <http://www.boogiejack.com/free-ebooks/download-ebooks/Confidence.pdf>
- Garnezy, N., & Rutter, M. 1983. *Stress, Coping, and Development in Children*. New York: McGraw-Hill.
- Gazda. M, George. 1978. *Group Counseling A Developmental Approach :Third Edition*. Boston:Allyn And Bacon,Inc
- George & Mallery. 1995. *SPSS/PC, Step by Step : A Simple Guide and Reference*. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Gerber, S., & Basham, A. 1999. Responsive Therapy and Wawancara motivasi: Postmodernist Paradigms. *Journal Of Counseling & Development* .
- Gladding, Samuel. T. (1995). *Group Work A Counseling Specialty*. United States of America: Prentice Hall Inc.

- Glantz, Meyer D., & Johnson, Jeannette. L. 2002. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Kluwer Academic Publisher.
- Glynn LH, Moyers TB. 2010. Chasing change talk. The clinician's role in evoking client language about change. *J Subst Abuse Treat*. 2010, 39 (1): 65-70. 10.1016/j.jsat.2010.03.012
- Goldstein, Sam dan Brooks, robert. 2005. *Handbook Of Resilience In Children*. New Yorl: Springer Science+Business Media, Inc.
- Greef, A. 2005. *Resilience : Personal Skills for Effective Learning*. UK : Crown.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Bandung: Refika Aditama.
- Hakim, Thursan. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Hambly, K. 1997. *Bagaimana Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.
- Hamdani. 2014. *Menumbuhkan Minat Membaca*. Online. Tersedia di <http://edukasi.kompasiana.com/2014/04/24/menumbuhkan-minat-membaca-650796.html>. 4 Agustus 2014
- Harijanto, W., Rudijanto, A., & N, A. A. 2015. Pengaruh Konseling Wawancara motivasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 28, No. 4.
- Hartini, N. 2001. *Deskripsi Kebutuhan Psikologi pada Remaja Panti Asuhan. Insan, Media Psikologi*. 3.
- Heather N, Rollnick S, Bell A, Richmond R: 1996. Effects of brief counselling among male heavy drinkers identified on general hospital wards. *Drug dan Alcohol Review*. 1996, 15: 29-38. 10.1080/09595239600185641
- Herlina. 2013. *Bibliotherapy: Mengatasi Masalah Remaja dan Anak Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Press.
- Hermawan, Adik. 2014. *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berbasis Islam untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTs. Nurul Huda Demak, Tesis*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hettema J, Steele J, Miller WR: 2005. Wawancara motivasi. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005, 1: 91-111. 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143833 House Publishing Ltd.
- Hooper, Lisa. M. (2009). Individual and Family Resilience: Definitions, Research, and Frameworks (Relevant for All Counselors). *The Alabama Counseling Association Journal*, Volume 35, No.1.

- Hutchinson, G.T., dan Chapman,B.P. 2005. *Logotherapy-Enhanced REBT: An Integration of Discovery and Reason*. Journal of Contemporary Psychoterapy,35 2, 145-155
- Isaacson, B. 2002. *Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young*
- Kadden RM 2006, Project MATCH: treatment main effects and matching results. Alcoholism, Clinical dan Experimental Research. 20: 196A-197A. 10.1111/j.1530-0277.1996.tb01775.x.
- Karacan, Nurtein. 2009. *The Effect Of Self-Esteem Enrichment Bibliocounseling Program on The Self-Esteem Level of Sixth Grade Students*. Tesis Universitas Timur tengah: Tidak Diterbitkan
- Karina, Canggi. 2014. Kemampuan beradaptasi Remaja yang Memiliki orang Tua Bercerai. Jurnal Online Psikologi. 2.2.Tersedia di <http://ejournal.umm.ac.id>
- Kartono, K. 2007. *Psikologi Anak*. Bandung: Mandar Maju.
- Kartono. K. 2002. *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Kemenkes RI.2012. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi.
- Kendall, Phillip C. 2006. *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavioral Procedures*. New York: The Guilford Press
- Kennard, J. 2014. *Benefits and Limitations of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for Treating Anxiety*. [online] Tersedia di : <https://www.healthcentral.com/article/benefits-and-limitations-of-cognitive-behavioral-therapy-cbt-for-treating-anxiety>
- Kramer, Karin. 2009. *Using Self Help Bibliothreapy In Counselling*. Fakultas Pendidikan Universitas Calgary: Tidak diterbitkan
- Kristanti. 2013. *Stres Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Jurnal Online Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Jurnal Online Psikologi. 1, 2.
- Kustiariyah. 2007. *Mengantisipasi Bencana Rumah Tangga*. [www.republika.co.id](http://www.republika.co.id) Published on 17 Januari 2007, 10:15.
- Lerner, R.M dan Steinberg L. 2004. *Handbook of Adolescent Psychology : Second Edition*. New Jersey : John Wiley dan Sons, Inc.
- Linley,P.A, dan Joseph, S. 2004. *Positive Psychology In Prctice*. New Jersey: John Wiley dan Sons, Inc.

- Luthans, F., Vogelgesang, G. R. dan Lester, P. B. 2006 *Human Resource Development Review : Developing the Psychological Capital of Resiliency*. Retrieved March 15 2008 from SAGE Publications.
- Maharani, Putri. 2009. Kemampuan beradaptasi pada Ibu yang Mengidap HIV/AIDS. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya: Tidak Diterbitkan.
- Mashudi, Esya Anesty. 2016. *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*. Jurnal Psikopedagogia, Vol. 5 No.1.
- Markland D, Ryan RM, Tobin VJ, Rollnick S 2005. *Motivasi and Self-Determination Theory*. Journal of Social dan Clinical Psychology. 24.
- Munawaroh, E. 2011. *Program Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Kemampuan beradaptasi Akademik Siswa Boarding School*. Jurusan PPB UPI Bandung : Tidak diterbitkan.
- Muro, J,J. dan Kottman. 1995. *Guidance and Counseling in The Ellementary and Middle School: A Practical Approach*. Medison: Brown and Benchmark.
- Musbikin, Imam. 2008. *Mengatasi Anak-Anak Bermasalah*. Yogyakarta: MitraPustaka.
- Myers, Charles E. Tollerud, Toni R. dan Hee Jeon, Mi. 2012. *The Power of Personal Storytelling in Counselor Education*. Journal on American Psychology Association.1, 1-6.
- Napitupulu, Cahya. 2014. Kemampuan beradaptasi Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan Mardi Siswi, Kalasan, Yogyakarta. Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma: Tidak Diterbitkan.
- Natawidjaya, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Neenan, Michael. 2009. *Developing Resilience, A Cognitive Behavioral Approach*. New York : Routledge
- Nehra, Dharmender Kumar dan L, Sharma K. 2013. *Cognitive Behaviour Therapy: An Overview*. [Online] Tersedia di : [https:// www.researchgate.net/publication/237358832](https://www.researchgate.net/publication/237358832)
- Nezu, Arthur. 2009. *Problem Solving Training to Enhance Resilience*. Drexel University, USA : Tidak Diterbitkan
- Norman, Elaine. 2004. *Resiliency Enhancement: Putting The Strengths Perspective Into Social Work Practice*. USA : Columbia University Press.



- Olaniyi Bojuwoye dan Orok Akpan. 2009. *Children's Reactions to Divorce of Parent*, The Open Family Studies Journal, Volume 2, Sharjah: Bentham Open.
- Padesky, Christine A. dan Mooney Kathleen A. 2012. *Strengths-Based Cognitive-behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resiliency*. California: Journal on Clinical Psychology and Psychotherapy.19.
- Pearson, Mark. 2007. *Using Counseling Expressif Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing, and Resilience: Improving Therapeutik outcomes with Expressive Therapies*. Journal of Counseling, Psychotherapy, and Health. 4, 1.
- Pehrsson dkk. 2007. *Bibliotherapy With Preadolescents Experiencing Divorce*. The Family Journal. 409, 15.
- Peters, R.D, Leadbeater, Bonnie, dan McMahon, Robbert J. 2005. *Resilience in Children, Families, and Communities Linking Context to Practice and Policy*. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- Prater, M.A.,Johnstun,M.L.,Dyches,T.T.,Johnstun,.M.R. 2006. *Using Children's Books as Bibliotherapy fo At-Risk Students: A Guide for Teachers, dalam Preventing School Failure*. Summer 2006, 50,4 Academic Research Library. Utah: Heldref Publication.
- Pur, Ipek 2009. *Chinematherapy For Alcohol Dependent Patient*. A Thesis of Middle East Technical University. Tidak Diterbitkan.
- Redenbach, R. 1998. *Tampil Penuh dengan Percaya Diri*. Jakarta: PT Handal Niaga Pustaka.
- Reich, Zautra, dan Hall. 2010.*Handbook Of Adult Resiliency*.New York: The Guilford Press
- Reivich K dan Shatte, A. 2002. *The Resilience factor: 7 essential skill's for overcoming life's inevitable obstacles*. New York : Random House inc.
- Republika. 2013. Angka Perceraian Meningkat Tajam. online. Tersedia di <http://www.republika.co.id/berita/nasional/umum/13/09/14/mt3zi3-wamenag-angka-perceraian-meningkat-tajam>. Diakses 15 Januari 2014.
- Resnick B, Gwyther P, dan Roberto A. 2011. *Resilience In Aging : Concepts, Research, and Outcomes*. New York :Springer
- Richard E. Behrman dan Linda Sandham Quinn. 1994. *Children and Divorce: Overview and Analysis*. The Future of Children Journal, Nomor 1 Volume 4, Spring.
- Roemlah, Tatik. 1994. *Role playing sebagai Salah Satu Alternatif Teknik Pengenalan Karir di Sekolah Dasar*. Malang: DEPDIKBUD IKIP

MALANG FIP.

- Rollnick S, Heather N, Gold R, Hall W: 1992. *Development of a short "readiness to change" questionnaire for use in brief, opportunistic interventions among excessive drinkers*. British Journal of Addiction. 1992, 87.
- Rollnick S, Miller W, Butler C.2007.Wawancara motivasi in Health Care: Helping Patients Change Behavior. Guilford PublicationsGoogle Scholar
- Roya, K., dan Soleiman, F. A. 2014. *Controlling Childhood Obesity: A Systematic Review on Strategies and Challenges*. J Res Med Sci. Vol. 19 (10): 993–1008.
- Ryan RM, Deci EL.2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. Am Psychol. 2000, 55: 68-78.
- Ryan RM, Lynch MF, Vansteenkiste M, Deci EL.2011.Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice. The Counseling Psychologist. 2011, 39: 193-260. 10.1177/0011000009359313.
- Santrock, Jhon W. 1998. *Adolescence* 7end.ed. washington. Washington DC, McGraw – Hill.
- Sari, Afdila. *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk mengurangi Gaya Hidup Hedonisme siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta*, Tesis, Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Scheeringa, M.S., Salloum, A., Arnberger, R.A., Weems, C.F., Amaya-Jackson, L dan Cohen, J.A. (2007). *Feasibility and effectiveness of cognitive-behavioural therapy for post-traumatic stress disorder in preschool children: Two case reports*. Journal of Traumatic Stress, 20, 631–636
- Schoon, Ingrid. 2006. *Risk and Resilience, Adaptation in Changing Times*. New York : Cambridge University Press.
- Schwartz RP, Hamre R, Dietz WH, Wasserman RC, Slora EJ, Myers EF, Sullivan S, Rockett H, Thoma KA, Dumitru G, Resnicow KA.2007.Office-Based Wawancara motivasi to Prevent Childhood Obesity: A Feasibility Study. Arch Pediatr Adolesc Med. 2007, 161: 495-501. 10.1001/archpedi.161.5.495.
- Setyowati, Raharjo. 2010. *Keefektifan Konseling untuk Menurunkan Skor Penggunaan NAPZA di Klinik Rumatan Metadon*: Tidak Diterbitkan.
- Shechtman, Zipora. 2009. *Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy*. Israel: Springer



- Simbolon. 2010. *Pengaruh Program Penguatan Keluarga Terhadap Sosial Ekonomi Warga Binaan SOS Desa Taruna Medan*. Skripsi pada Universitas Sumatera Utara: Tidak diterbitkan.
- Simon Fraser University. 2007. *Cognitive Behavioural Therapy*. Columbia: Ministry of Health
- Skeermergie dkk. 2009. *A prospective Study of Familial Conflict, Psychological Stress, and the Development of Substance Use Disorders In Adolescence*. Journal Of Drug and Alcohol Dependence. 65, 30.
- Smith D, Heckemeyer C, Kratt P, Mason D.1997. Wawancara motivasi to Improve Adherence to a Behavioral Weight-Control Program for Older Obese Women with NIDDM. *Diabetes Care*. 20: 52-54. 10.2337/diacare.20.1.52
- Soderlund, L. L. 2010. *Wawancara motivasi in Theory and Practice*. Swedia: UniTryck, Linköping, Swedia
- Songprakun, Wallapa. 2009. *Evaluation of a cognitive behavioural bibliotherapy self-help intervention program on the promotion of resilience in individuals with depression*. Victoria University: Tidak Diterbitkan.
- Sukardi, Dewa Ketut. 1985. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- S. Nuryati. 2007. *Selingkuh Tahta, Harta, Wanita*. Sinar Harapan. 23 Januari
- Suseno, Miftahun Ni'mah. 2012. *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: As-Shoft.
- Suwarjo. 2008. *Model Konseling Teman Sebaya untuk Mengembangkan Daya Lentur Anak Asuh*. Disertasi pada Sekolah Pascasarjana UPI Bandung : tidak diterbitkan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Syaodih, Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.
- Syamsu, Yusuf. 2004, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taylor, Renee R. 2006. *Cognitive Behavioral Therapy For Chronic Illness And Disability*. Chicago: Springer

- Teglasi, Hedy. 2003. *Bibliotherapy as a method of Treatment*. USA: Springer
- Tugade, M. M. dan Fredrickson, B. L. 2004. *Resilient Individuals Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experiences*. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320 – 333.
- United Kingdom's National Health Service. 2016. *Cognitive Behavioral Therapy*. [online] Tersedia di: <https://www.nhs.uk/Conditions/Cognitive-behavioural-therapy/Pages/Introduction.aspx>
- Vansteenkiste M, Sheldon KM. 2006. There's nothing more practical than a good theory: integrating Wawancara motivasi and self-determination theory. Br J Clin Psychol. 2006, 45: 63-82. 10.1348/014466505X34192.
- Velasquez M, Hecht J, Quinn V, Emmons K, DiClemente C, Dolan-Mullen P: 2000. Application of Wawancara motivasi to prenatal smoking cessation: training and implementation issues. Tobacco Control. 9: 36-40.
- Volia, Morenda Sitri. 2007. *Gambaran Kemampuan beradaptasi Pada Remaja Korban Bencana Alam yang Berada di Rumah Anak Madani*. Skripsi Pada Jurusan Psikologi Universitas Sumatera Utara: Tidak Diterbitkan.
- Vos, R.C., Huisman, S.D., Houdijk, E.C.A.M., Pijl, H., dan Wit, J.M. 2012. *The effect of family-based multidisciplinary cognitive behavioral treatment on health-related quality of life in childhood obesity*. Quality of Life Research, 21(9).
- Werner, E. & Smith, R. (1991) *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Wilfley, D. E., Kolko, R. P. dan Kass, A. E., 2012. *Cognitive Behavioral Therapy for Weight Management and Eating Disorders in Children and Adolescents*. Child Adolesc Psychiatr Clin N Am., 20(2).
- Williams GC, Deci EL. 2001. Activating patients for smoking cessation through physician autonomy support. Medical Care. 2001, 39: 813-823. 10.1097/00005650-200108000-00007.
- Williams GC, Freedman ZR, Deci EL: Supporting autonomy to motivate patients with diabetes for glucose control. Diabetes Care. 1998, 21: 1644-1651. 10.2337/diacare.21.10.1644.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta
- Winkley, K. 2015. Comparing the effectiveness of an enhanced Wawancara motivasi Intervention with usual care for reducing cardiovascular risk in high risk subjects : study protocol for a randomised controlled trial, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13063-015-0593>.

Winkel, W. S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.

*Youth Suicide prevention. 2010. Suicide Prevention Australia*: Tidak Diterbitkan

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Juntika. 2006. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zhe Wu, Angela. 2008. *Applyng Cinematherapy with Adolescent*. Tesis pada Universitas California: Tidak diterbitkan.

### ANGKET SISWA

Nama : .....

Inisial Siswa : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Umur : .....tahun

#### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas Anda pada kolom yang telah tersedia.
2. Pilihlah jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan kondisi diri anda dengan memberi tanda silang (X) pada huruf yang tersedia  
 Sangat Tidak Sesuai = STS  
 Tidak Sesuai = TS  
 Cukup Sesuai = CS  
 Sesuai = S  
 Sangat Sesuai = SS

#### Skala Kemampuan Beradaptasi Siswa Aspek *I have*

No.	Pertanyaan	STS	TS	CS	S	SS
1	Anda memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan keluarga dekat					
2	Anda tidak percaya terhadap keluarga					
3	Anda memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan guru atau pengasuh					
4	Anda tidak akrab dengan guru					
5	Anda memiliki kepercayaan terhadap hubungan dengan teman					
6	Anda tidak suka berteman					
7	Anda mengetahui dan memahami struktur Sekolah					
8	Anda tidak paham jika ditanya tentang sekolah					
9	Anda memahami <i>punishment</i> sebagai bagian dari pelanggaran terhadap aturan					
10	Anda tidak tahu ada hukuman jika melanggar					
11	Anda memahami reward sebagai bagian dari kepatuhan					
12	Anda tidak pernah memperoleh reward					
13	Anda memiliki <i>role model</i> atau					

	seseorang yang dijadikan teladan dalam hidupnya					
14	Anda idak memiliki teladan hidup					
15	Anda memiliki <i>role model</i> atau seseorang yang dijadikan teladan dalam hidupnya di sekitar Sekolah					
16	Anda tidak mau meniri orang dis sekolah					
17	Anda memiliki motivasi untuk menjadi individu yang mandiri					
18	Anda suka bergantung dengan orang lain					
19	Anda memiliki akses terhadap kesehatan					
20	Saay tidak mengerti kemana jika periksa					
21	Anda memiliki akses terhadap pendidikan					
22	Anda tidak suka melihat sekolah lain					
23	Anda memiliki akses terhadap kesejahteraan					
24	Anda tidak punya uang jajan yang cukup					
25	Anda memiliki akses terhadap layanan keamanan					
26	Anda jarang tahu ada pos keamanan di sekolah					

**Skala Kemampuan Beradaptasi Siswa Aspek *I Am***

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
27	Anda merasa dicintai dan disukai oleh orang disekitarnya					
28	Anda merasa tidak disukai teman seitar anda					
29	Anda memiliki perasaan sensitif terhadap perasaan orang lain					
30	Anda cuek terhadap perasaan orang lain					
31	Anda mengetahui apa yang diharapkan orang lain darinya					
32	Anda tidak mengetahui harapan orang lain					
33	Anda memiliki perasaan mencintai terhadap orang					
34	Anda membensi orang lain					
35	Anda memiliki perasaan empati terhadap orang lain					
36	Anda tidak bersimpati kepada orang lain					
37	Anda memiliki perasaan altruis terhadap orang lain					
38	Anda tidak memiliki perasaan altruis kepada orang lain					
39	Anda merasa dirinya penting dan berharga bagi orang lain					
40	Anda merasa tidak berguna bagi orang lain					
41	Anda memiliki kebanggaan terhadap apa yang dapat dia lakukan dan capai					
42	Anda tidak bangga pada diri sendiri					
43	Anda tidak membiarkan dirinya direndahkan oleh orang lain					
44	Anda membiarkan dirinya direndahkan oleh orang lain					
45	Anda menunjukkan kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi ketika memiliki masalah					
46	Anda tidak memiliki harga diri					
47	Anda dapat melakukan satu hal dengan caranya sendiri					
48	Anda kehabisan cara melakukan					

	sesuat					
49	Anda mampu menerima konsekuensi dari perilakunya					
50	Anda tidak mampu menerima konsekuensi dari perilakunya					
51	Anda memahami keterbatasan yang dimiliki dalam satu peristiwa					
52	Anda tidak memahami keterbatasan yang dimiliki dalam satu peristiwa					
53	Anda memiliki harapan akan kehidupan yang lebih baik					
54	Anda tidak memiliki harapan					
55	Anda memiliki kepercayaan dan keyakinan akan kuasa tuhan					
56	Anda tidak punya keyakinan					

**Skala Kemampuan Beradaptasi Aspek *I Am***

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
57	Anda mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya terhadap orang lain					
58	Anda menutupi perasaan terhadap orang lain					
59	Anda mampu menjadi pendengar yang baik bagi orang lain					
60	Anda tidak memperhatikan orang lain					
61	Anda mampu menunjukkan kepedulian terhadap perasaan orang lain					
62	Anda cuek terhadap orang lain					
63	Anda dapat menilai berat atau ringan masalah yang dihadapi					
64	Anda tidak peduli dengan masalah					
65	Anda dapat menilai kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi masalah					
66	Anda rentan terhadap masalah					
67	Anda mengetahui saat yang tepat untuk meminta bantuan orang lain dalam pemecahan masalah					
68	Anda mengatasi masalah sendiri					
69	Anda memiliki kemampuan untuk meminta bantuan orang lain dalam pemecahan masalah					
70	Anda tidak mampu merepotkan orang lain					
71	Anda mampu menemukan solusi yang kreatif dari permasalahan yang dihadapinya					
72	Anda pusing terhadap masalah					
73	Anda memiliki ketahanan dalam mengatasi masalah yang dimilikinya					
74	Anda tidak mampu bertahan terhadap masalah					
75	Anda dapat mengidentifikasi (menamai) perasaannya ketika menghadapi masalah atau peristiwa tidak menyenangkan					
76	Anda tidak mampu menghadapi masalah					



77	Anda mampu mengekspresikan emosinya dalam kata-kata dan perilaku yang tepat dan tidak mengganggu hak orang lain					
78	Anda tidak mampu mengungkapkan emosi					
79	Anda mampu mengelola dorongan untuk tidak berperilaku dalam cara yang berbahaya dalam menghadapi masalah/peristiwa (memukul, lari, merusak, dan lain-lain )					
80	Anda tidak mampu mengelola masalah					
81	Anda mengetahui tempramen dirinya dan orang lain					
82	Anda tidak tahu karakter orang lain					
83	Anda mengetahui seberapa cepat dapat bertindak dalam menghadapi situasi atau masalah					
84	Anda lambat dalam menyelesaikan masalah					
85	Anda mengetahui seberapa banyak masalah yang dapat diselesaikan dalam waktu tertentu					
86	Anda tidak bisa mengelola masalah					
87	Anda memiliki seseorang yang dapat dipercaya (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)					
88	Anda tidak percaya pada orang lain					
89	Anda memiliki seseorang yang dapat dimintai bantuan (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)					
90	Anda tidak memiliki orang lain untuk meminta bantuan					
91	Anda memiliki seseorang yang dapat dijadikan tempat untuk berbagi perasaan, (guru, teman, pengasuh, orang dewasa lainnya)					
92	Anda tidak memiliki teman untuk berbagi perasaan					
93	Anda memiliki seseorang yang dapat dimintai bantuan untuk mengeksplorasi cara mengatasi masalah personal dan interpersonal (guru, teman, pengasuh, orang					

	dewasa lainnya)					
94	Anda tidak mampu mengungkapkan perasaan					

### KISI-KISI ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

No.	Pertanyaan	STS	TS	CS	S	SS
1.	Saya merasa tidak menyukai kondisi tubuh sekarang ini					
2.	Saya mau menerima kritikan orang lain untuk kebaikan					
3.	Saya mengikuti kemauan orang lain supaya dapat berteman					
4.	Saya dapat menyelesaikan mtugas meskipun ada masalah					
5.	Saya punya kemiripan dengan idola yang saya sukai					
6	Saya mencari umpan balik atas tugas yang saya kerjakan					
7	Saya bisa menjadi yang terbaik					
8	Saya tetap tenang dalam menghadapi orang lain yang sedang marah					
9	Saya harus berpenampilan baik					
10	Saya seka mendapat pujian sehingga saya semangat mengerjakan tugas					
11	Saya menyadari kegagalan saya karena kemampuan terbatas					
12	Jika saya gagal mencapai sesuatu saya akan mencobanya					
13	Saya tidak memiliki kebanggaan diri					
14	Saya tidak pernah meminta hadiah dengan apa yang saya capai					
15	Saya selalu membuat rencana kegiatan sesuai kemampuan yang saya miliki					
16	Saya melakukan aktivitas apapun tanpa petunjuk orang lain					
17	Saya bangga dengan kondisi fisik yang saya miliki					
18	Saya lebih baik berbohong daripada melakukan kesalahan					
19	Saya tidak suka bercanda jika sedang beraktivitas					
20	Saya selalu meminta bantuan orang lain jika melakukan segala sesuatu					

No.	Pertanyaan	STS	TS	CS	S	SS
21	Saya merasa pantas dengan keadaan tubuh saya sehingga menjadi yang terbaik di sekolah					
22	Saya tidak suka kritik karena malu dan pesimis					
23	Saya mudah dirayu orang lain					
24	Kegagalan buat saya adalah dari diri sendiri					
25	Saya menjaga tubuh dengan baik					
26	Saya tidak menyontek walaupun saya tidak bisa					
27	Saya memiliki target dalam melakukan apapun					
28	Saya melakukan yang paling baik untuk masa depan					
29	Saya tidak malu meskipun saya punya kekurangan					
30	Saya berjuang terus meskipun ditolak orang lain					
31	Saya suka ikut-ikutan teman					
32	Saya menganggap teman adalah saingan berat					
33	Penampilan saya kurang menarik bagi orang lain					
34	Saya menganggap teman-teman tidak menyukai kondisi saya sekarang					
35	Saya suka mendadak melakukan sesuatu hal					
36	Saya tidak bisa mengerti dari hikmah atas masalah yang menimpa					
37	Saya tidak suka jika penampilan orang lain lebih baik					
38	Saya suka tersinggung jika ada komentar dari orang lain tentang diri saya.					
39	Saya suka buang waktu dengan melakukan kegiatan tidak berguna					
40	Saya menyadari nasib jelek saya jika tidak berhasil melakukan sesuatu.					
41	Menurut saya, kegagalan yang saya dapatkan akibat menstruasi dan perubahan tubuh adalah keterpurukan dalam hidup saya					
42	Jika saya melakukan kesalahan akibat menstruasi dan perubahan tubuh ketika					

	bekerja kelompok maka saya akan meminta bantuan teman untuk memberikan masukan perbaikan bagi saya					
43	Jika saya dipermalukan karena perubahan tubuh saya akan meminta dukungan dari teman					
44	Jika saya gagal dan dipermalukan karena perubahan tubuh yang saya alami maka saya perlu melakukan koreksi diri					
45	Teman-teman dan guru saya yang pernah mengejek saya selama saya sedang mengalami perubahan tubuh adalah penyebab kenapa saya mendapatkan nilai kurang bagus					
46	Saya rasa perubahan tubuh dan menstruasi yang saya alami membuat saya berhenti belajar agar dapat berprestasi					
47	Saya merasa menjadi kesulitan melakukan beberapa kegiatan karena perubahan beberapa anggota tubuh saya					
48	Saya menyadari, ada beberapa hal yang tidak nyaman dilakukan oleh perempuan yang sedang mengalami menstruasi dan perubahan tubuh					
49	Mengalami perubahan bentuk tubuh membuat saya menjadi mengurangi beberapa kegiatan yang tidak nyaman saya lakukan					
50	Cita-cita saya menjadi sumber semangat saya dalam belajar selama saya sedang mengalami perubahan tubuh					
51	Selama saya sedang mengalami perubahan tubuh, saya tidak memiliki fasilitas yang mendukung cita-cita saya					
52	Selama saya mengalami perubahan tubuh, saya tidak terbiasa menulis target yang akan saya capai dalam hal belajar					
53	Setelah saya gagal dalam prestasi belajar di masa perubahan tubuh yang saya alami, maka saya akan berhenti berusaha					
54	Jika kegagalan akibat perubahan tubuh yang saya alami menjadi penghalang saya untuk maju, maka saya akan bangkit pelan-pelan dengan menuliskan beberapa target kecil					
<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>TST</b>	<b>TS</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
55	Hal saya lakukan ketika apa yang saya inginkan tidak tercapai di masa perubahan					

	tubuh ini, maka saya akan berkonsultasi denga orang tua atau guru					
56	Saya merasa takut ketika saya ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan ketika saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
57	Dalam kegiatan organisasi saya akan berusaha berpartisipasi memberikan masukan dan usulan demi kelancaran kegiatan organisasi meskipun saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
58	Dalam rapat kelas atau dalam kegiatan kelompok (yang anggotanya perempuan dan laki-laki) saya terbiasa menjadi anggota yang mengatur jalannya kegiatan kelompok meskipun saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
59	Selama saya sedang dalam masa perubahan tubuh, saya tidak menyukai pelajaran yang membuat saya harus maju ke depan kelas.					
60	Saya akan ikut aktif dalam kelompok pramuka atau kelompok belajar meskipun saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
61	Dalam kelompok belajar, saya akan menghindari jika saya mendapatkan pembagian tugas karena saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
62	Saya akan berusaha maksimal agar kelompok belajar/kelompok pramuka saya dapat menjadi yang terbaik meskipun saya sedang dalam masa perubahan tubuh					
63	Saya merasa perubahan yang saya alami menghalangi saya untuk tampil dalam kelompok					
64	Saya bertanya kepada orang tua tentang apa yang baik dan tidak baik dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang mengalami perubahan tubuh					
65	Saya tidak menghiraukan apa yang dikatakan orang tua saya tentang hal yang baik dan tidak baik dilakukan oleh seorang perempuan yang sedang mengalami perubahan tubuh					
66	Saya ingin menjaga diri dari pergaulan yang tidak baik selama saya mengalami perubahan tubuh					
67	Selama saya mengalami perubahan tubuh,					

	saya memilih teman yang gaul dan disukai banyak laki-laki					
68	Ketika saya mengalami perubahan tubuh, saya mencari informasi dengan bertanya kepada ibu atau guru BK tentang apa yang saya alami					

**Rangkuman Hasil Uji Paired Samples Test Untuk Kepercayaan Diri  
Siswa Antara Sebelum dan Sesudah Perlakuan**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Kepercayaan Diri Siswa-Pretest - Kepercayaan Diri Siswa- Posttest	-1,400	6,394	1,430	-4,393	1,593	1,979	19	,040